МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА**

# на тему: ПСИХОЛОГІЧНА СЕПАРАЦІЯ ВІД БАТЬКІВСЬКОЇ СІМ'Ї В ПЕРІОД МОЛОДОСТІ

Виконала: студентка IV курсу,
групи 6.0531-з
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: Психологія
Фандєєва Анастасія Вікторівна
Науковий керівник: Грандт В.В., к.психол.наук,
доцент кафедри психології
Рецензент: Мосол Н.О., к.псхол.наук, доцент
кафедри псиології

Запоріжжя
2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти бакалаврський
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Завідувач кафедри психології

_____

к. психол. н., доцент. Н.О. Губа

«____»_____2025 р.

**З А В Д А Н Н Я**

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Фандєєвій Анастасії Вікторівні

Тема роботи Психологічна сепарація від батьківської сім'ї в період молодості
керівник роботи Грандт В.В. к.психол.наук, доцент кафедри психології
затверджені наказом ЗНУ від «27» 01 2025 року № 135-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: розкрити сутність і зміст поняття психологічної сепарації в науковій літературі; охарактеризувати період молодості як один із етапів сепарації; визначити факторно-причинний аналіз процесу сепарації з батьківської сім'ї в період молодості; з'ясувати специфіку психологічної сепарації молоді із батьківської сім'ї; визначити методологію дослідження процесу сепарації молоді з батьківської сім'ї; підготувати рекомендації на основі отриманих результатів аналізу.

5. Перелік графічного матеріалу: 1 рисунок, 4 таблиці.

6. Консультанти розділів роботи

| Розділ | Прізвище, ініціали та посад консультанта | Підпис, дата | |
|---|---|---|---|
| | | Завдання Видав | Завдання Прийняв |
| Вступ | Грандт В.В., доцент | | |
| Розділ 1 | Грандт В.В., доцент | | |
| Розділ 2 | Грандт В.В., доцент | | |
| Висновки | Грандт В.В., доцент | | |

7. Дата видачі завдання _____

## КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

| № з/п | Назва етапів кваліфікаційної роботи | Строк виконання етапів роботи | Примітка |
|---|---|---|---|
| 1 | Збір та систематизація матеріалу | лютий 2025 р. | Виконано |
| 2 | Робота над вступом | березень 2025 р. | Виконано |
| 3 | Робота над першим розділом | березень 2025 р. | Виконано |
| 4 | Робота над другим розділом | квітень-травень 2025 р. | Виконано |
| 5 | Написання висновків | червень 2025 р. | Виконано |
| 6 | Передзахист | червень 2025 р. | Виконано |
| 7 | Нормоконтроль | червень 2025 р. | Виконано |

Студент _____ А. В. Фандєєва

Керівник роботи _____ В.В. Грандт

**Нормоконтроль пройдено**

**Нормоконтролер** _____ А.О. Неманежина

# РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 85 сторінок, 1 рисунок, 4 таблиці, 30 джерел, 2 додатків.

Об’єкт дослідження – сепарація з батьківської сім’ї в період молодості.

Предмет дослідження – особливості психологічної сепарації з батьківської сім’ї в період молодості

Мета дослідження – проаналізувати індивідуально-психологічні, соціальні, соціально-економічні, культурно-історичні чинники та фактори сепарації молоді з батьківської сім’ї. Визначити особливості психологічної сепарації з батьківської сім’ї в період молодості

Гіпотеза дослідження: припускаємо , що існує сильний взаємозв'язок між стилем батьківського виховання та характером сепараційних процесів , а саме надмірна  батьківська опіка та контроль, а також емоційна холодність негативно корелюють з формуванням здорової психологічної автономії.

Методи дослідження: для розв’язання поставлених у науковій роботі завдань та мети були використані методи теоретичного та емпіричного дослідження, зокрема, аналіз, систематизація, порівняння, узагальнення. Також було використано комплекс методик, зокрема, Методика психологічної сепарації від батьків (Дж. Хоффман) та опитувальник прихильності до батьків та однолітків (IPPA)

Наукова новизна: в кваліфікаційній роботі уперше концептуалізовано поняття сепарації та психологічної сепарації як процесу розвитку особистості; удосконалено практичні інструменти емпіричного дослідження психологічної сепарації в період молодості відповідно до визначеної мети та поставлених завдань дослідження; набули подальшого розвитку інтерпретанти факторно-причинного аналізу процесу сепарації та психологічної сепарації в період молодості.

СЕПАРАЦІЯ, ПСИХОЛОГІЧНА СЕПАРАЦІЯ, ОСОБИСТІСТЬ, МОЛОДІСТЬ, ПІДЛІТКОВИЙ ВІК, ІДЕНТИЧНІСТЬ, ЦІННОСТІ.

## SUMMARY

Fandieieva Anastasiia. Psychological separation from the parental family in the period of youth

Bachelor's qualification work: 85 pages, 1 figure, 4 tables, 30 sources, 2 applications.

The object of the research – separation from the parental family in the period of youth.

The subject of the research – peculiarities of psychological separation from the parental family in the period of youth.

The purpose of the research – to analyze individual psychological, social, socio-economic, cultural and historical factors and factors of separation of young people from their parental families. To determine the peculiarities of psychological separation from the parental family in the period of youth

The research hypothesis – we assume that there is a strong correlation between parenting style and the nature of separation processes, namely, excessive parental care and control, as well as emotional coldness, negatively correlate with the formation of healthy psychological autonomy.

Research methods: to solve the tasks and goals set in the research paper, theoretical and empirical research methods were used, in particular, analysis, systematization, comparison, and generalization. A set of techniques was also used, including the Psychological Separation from Parents Inventory (J. Hoffman) and the Inventory of Parental and Peer Attachment (IPPA).

Scientific novelty: in the qualification work, the concepts of separation and psychological separation as a process of personality development were conceptualized for the first time; practical tools for empirical research of psychological separation in the period of youth were improved in accordance with the defined purpose and objectives of the study; interpreters of the factor-causal analysis of the process of separation and psychological separation in the period of youth were further developed.

Practical significance: in the qualification work, based on the empirical results of the study, the determinants and features of psychological separation from the parental family in the period of youth were analyzed. Recommendations are given that take into account the understanding of psychological separation from the parental family as an important stage of personality development. A holistic understanding of separation as a gradual separation from parents in terms of emotional, cognitive, behavioral and financial independence is formed. It is proved that the process of psychological separation helps young people to function as self-sufficient, emotionally balanced and socially integrated adults.

Keywords: separation, psychological separation, personality, youth, adolescence, identity, values.

**ЗМІСТ**

ВСТУП……. 8
РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЕПАРАЦІЇ МОЛОДІ ІЗ БАТЬКІВСЬКОЇ СІМ'Ї……..…….. 12
1.1. Концептуалізація психологічної сепарації як процесу розвитку особистості…….. 12
1.2. Період молодості як один із етапів сепарації……..... 25
1.3. Факторно-причинний аналіз процесу сепарації з батьківської сім'ї в період молодості……. 49
1.4. Специфіка психологічної сепарації молоді із батьківської сім'ї……. 55
РОЗДІЛ ІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЦЕСУ СЕПАРАЦІЇ МОЛОДІ З БАТЬКІВСЬКОЇ СІМ'Ї……..……. 66
2.1. Методологія дослідження процесу сепарації молоді з батьківської сім'ї……..... 66
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження…… 73
2.3. Узагальнення та рекомендації щодо отриманих результатів……... 77
ВИСНОВКИ……..…….. 81
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……... 82
ДОДАТКИ……... 86

# ВСТУП

Актуальність дослідження визначається тим, що психологічна сепарація - це процес розвитку, під час якого людина поступово відокремлює себе від значущих інших, насамперед батьків, формуючи при цьому чітке відчуття власного «Я». Цей процес є важливим для появи автономії, незалежності та здатності приймати відповідальні рішення, що є необхідним етапом у здоровому розвитку особистості.

Процес сепарації є багатогранним і розгортається в часі, особливо яскраво проявляючись у підлітковому віці, але продовжуючись і в дорослому житті. Основними типами психологічної сепарації є:

1) емоційна сепарація: зменшення емоційної залежності від схвалення чи несхвалення батьків. Це процес відокремлення емоційної залежності від батьків або інших значущих осіб. Дитина вчиться самостійно переживати емоції, приймати рішення та не залежати від схвалення чи несхвалення з боку інших

2) функціональна (поведінкова) сепарація: досягнення практичної незалежності в повсякденному житті та прийнятті рішень. Це здатність самостійно діяти, приймати рішення та нести відповідальність за власні вчинки. Вона передбачає практичну незалежність у повсякденному житті;

3) фінансова сепарація: досягнення матеріальної незалежності, що дозволяє людині самостійно забезпечувати себе без постійної фінансової підтримки батьків чи-то опікунів;

4) когнітивна (конфліктна) сепарація: формування власної системи цінностей, переконань і світогляду, які можуть відрізнятися від батьківських чи суспільно прийнятих. здатність самостійно діяти, приймати рішення та нести відповідальність за власні вчинки. Вона передбачає практичну незалежність у повсякденному житті.

Успішне психологічне відокремлення призводить до стабільного почуття «Я», емоційної стійкості та здатності формувати зрілі стосунки. Людина може підтримувати особисті кордони і робити вибір відповідно до власних переконань і цінностей.

Підлітки, зокрема, починають ставити під сумнів успадковані переконання, шукати сенс і формувати власну систему цінностей. Цей процес часто супроводжується зміщенням впливу від батьків до однолітків.

Процес психологічної сепарації може спровокувати тривогу, опір і конфлікти, особливо якщо батьки намагаються позбутися контролю або якщо підлітку бракує впевненості в собі.

Хоча психологічна сепарація необхідна для розвитку особистості, вона не тягне за собою розрив усіх зв'язків з батьками чи близькими людьми. Підтримка здорового балансу між незалежністю та зв'язком має вирішальне значення. Підтримуюче батьківське ставлення, яке характеризується довірою, відкритим спілкуванням і повагою до автономії підлітка, сприяє більш плавному і адаптивному процесу сепарації.

Психологічна сепарація - це динамічний процес, який триває протягом усього життя і є невід'ємною частиною розвитку зрілої, автономної особистості. Він дає змогу встановити власну ідентичність, цінності та життєві цілі, зберігаючи при цьому значущі стосунки з іншими людьми. Якість цього процесу значною мірою формує емоційне благополуччя та адаптивне функціонування протягом усього життя.

Об’єкт дослідження – сепарація з батьківської сім’ї в період молодості.

Предмет дослідження – особливості психологічної сепарації з батьківської сім’ї в період молодості.

Мета дослідження – проаналізувати індивідуально-психологічні, соціальні, соціально-економічні, культурно-історичні чинники та фактори сепарації молоді з батьківської сім’ї. Визначити особливості психологічної сепарації з батьківської сім’ї в період молодості.

Гіпотеза дослідження: припускаємо, що існує сильний взаємозв'язок між стилем батьківського виховання та характером сепараційних процесів, а саме надмірна батьківська опіка та контроль, а також емоційна холодність негативно корелюють з формуванням здорової психологічної автономії.

Завдання дослідження:

1) обґрунтувати теоретико-методологічну базу дослідження психологічної сепарації молоді із батьківської сім'ї;

2) концептуалізувати психологічну сепарацію як процес розвитку особистості;

3) охарактеризувати період молодості як один із етапів сепарації;

4) визначити факторно-причинний аналіз процесу сепарації з батьківської сім'ї в період молодості;

5) з'ясувати специфіку психологічної сепарації молоді із батьківської сім'ї

6) визначити методологію дослідження процесу сепарації молоді з батьківської сім'ї;

7) підготувати рекомендації на основі отриманих результатів аналізу.

Методи дослідження: для розв'язання поставлених у науковій роботі завдань та мети були використані методи теоретичного та емпіричного дослідження, зокрема, аналіз, систематизація, порівняння, узагальнення. Також було використано комплекс методик, зокрема, Методика психологічної сепарації від батьків (Дж. Хоффман) та опитувальник прихильності до батьків та однолітків (IPPA).

Експериментальною базою дослідження слугував Простір дружній до дитини БФ «Карітас Україна». Дослідженням було охоплено 23 особи.

Наукова новизна: в кваліфікаційній роботі *уперше* концептуалізовано поняття сепарації та психологічної сепарації як процесу розвитку особистості; *удосконалено* практичні інструменти емпіричного дослідження психологічної сепарації в період молодості відповідно до визначеної мети та поставлених завдань дослідження; набули подальшого розвитку

інтерпретанти факторно-причинного аналізу процесу сепарації та психологічної сепарації в період молодості.

Практичне значення: в кваліфікаційній роботі на основі отриманих емпіричних результатів дослідження були проаналізовані детермінанти та особливості психологічної сепарації з батьківської сім'ї в період молодості. Надано рекомендації, що враховують розуміння психологічного відокремлення від батьківської сім'ї як важливого етапу розвитку особистості. Сформовано цілісне розуміння сепарації як поступового відокремлення від батьків з точки зору емоційної, когнітивної, поведінкової та фінансової незалежності. Доведено, що процес психологічної сепарації допомагає молодим людям функціонувати як самодостатні, емоційно врівноважені та соціально інтегровані дорослі.

# РОЗДІЛ І.
# ТЕОРЕТИЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЕПАРАЦІЇ МОЛОДІ З БАТЬКІВСЬКОЇ СІМ'Ї

## 1.1. Концептуалізація психологічної сепарації як процесу розвитку особистості

За останні кілька років підлітки та юнаки пережили багато подій і зіткнулися з кардинальними змінами у своєму звичному житті: дистанційне навчання під час пандемії та війни, загроза життю близьких, переїзд в іншу країну, від'їзд близьких друзів і родичів, розлука з сім'єю тощо.

Наше розуміння психологічних особливостей підліткового та юнацького віку базується на концепціях Колісник О., Шевченко Н., Чепіги Л., а також на роботах Гринів О. Основні завдання підліткового віку: побудова ідентичності, поступове відокремлення від батьків і набуття особистісної автономії, подальша соціалізація в групі однолітків, розширення часової перспективи і планування свого життєвого шляху, формування світогляду, опанування тілесності, сексуальності, гендерної ідентичності. Основні завдання підліткового віку почасти конкретизуються в юнацькому віці, додаючи до них побудову близьких стосунків, вибір і освоєння професії, особистісне самовизначення.

Темі сепарації присвячена досить велика кількість робіт, переважно в галузі прикладних теорій. Важливу роботу з систематизації уявлень про сепарацію здійснено в роботах Гошовської Д., Коцан І., Вірної Ж., Сердюк Л., Шамич О. та ін. дослідників. Автори виділили кілька основних підходів до розуміння та опису процесів сепарації:

1) Психоаналітичні концепції (класичний психоаналіз, теорія об'єктних відносин, его-психологія), в рамках яких основна увага приділяється раннім сепараційним процесам (народження, відлучення від грудей, раннє

відокремлення від матері) та їх впливу на подальший розвиток дитини. Рух від симбіотичних процесів до відокремлення та автономії відбувається через інтерналізацію стосунків з об'єктом і підтримується емпатійним та підтримуючим ставленням матері та інших дорослих, які піклуються про дитину.

2) Теорії прив'язаності (Дж. Боулбі, М. Ейнсворт), які постулюють важливість якості прив'язаності між дитиною і дорослим: чим більше безпеки, довіри, надійності забезпечує турботливий дорослий, тим більше дитина здатна самостійно досліджувати світ.

3) У теоріях научання (А. Бандура, Н. Міллер і Д. Доллард) основна увага приділяється вивченню не тільки можливості наслідування моделі, але й агресії як важливого чинника сепарації, а також саморегуляції людини.

4) У теорії поля К. Левіна людина та її оточення становлять єдиний життєвий простір. Розвиток особистості та її автономія пов'язані з процесами диференціації («регіонів» всередині особистості та середовища) та інтеграції (організації) особистості. Процес відокремлення пов'язаний зі зменшенням прямої залежності особистості від процесів, що відбуваються в навколишньому середовищі, а також безпосереднього впливу внутрішньоособистісних регіонів один на одного.

5) Багато в чому спираючись на ідеї гештальтпсихології, Ф. Перлз ввів поняття організмової саморегуляції - природного, вродженого процесу встановлення контакту з собою і світом, що дозволяє пережити цілісність особистості в контакті з навколишнім середовищем в ситуації «тут і зараз». Ф. Перлз розумів зрілість як здатність переходити від зовнішньої підтримки, регуляції та контролю до самопідтримки, а також як чітке переживання свого зв'язку з Іншим і, водночас, відокремлення від Іншого (поняття кордонів).

6) Суб'єктно-екзистенційний підхід і теорія психологічного суверенітету описують і досліджують суб'єктність, прагнення людини бути автором свого життя, а також механізми формування суверенітету і автономії людини, яка прагне до самореалізації. У роботах науковців вводиться

поняття суверенності, яка проявляється в автентичності власного буття, «у відчутті своєї майстерності в просторово-часових ціннісних обставинах свого життя», переживанні цілісності особистості, авторства свого життя, чіткості і гнучкості особистісних кордонів.

Автори детально описують 2 види сепарації: зовнішню (автономія у відносинах, прийняття відповідальності, прояв самостійності, ініціативності) та внутрішню (відокремлення «Я» від внутрішніх об'єктів та відокремлення образу «Я» в теперішньому від образу «Я» в минулому і майбутньому). А також механізми, що сприяють успішній зовнішній (диференціація ролей і функцій суб'єктів у значущому психологічному полі, відокремлення суб'єкта від власних неефективних поведінкових стратегій) та внутрішній (рефлексія, механізми внутрішньої незалежності та прийняття) сепарації.

Важливим поняттям для опису процесів сепарації є також поняття саморегуляції, яке включає в себе орієнтацію в мотивах і цілях особистості та ймовірності їх досягнення, прийняття відповідальності та ініціативи за їх реалізацію, гнучкість і творчість на шляху до їх досягнення, оцінку дій по досягненню цілей, здатність до прийняття критики і, нарешті, вміння осмислювати отриманий результат, співвідносити його з початковими цілями і цінностями.

Сепарація – це складний і комплексний процес, який відбувається індивідуально, залежно від особистісних характеристик членів сім'ї, особливостей віку і статі дитини, і ґрунтується на тривалих глибоких довірчих стосунках. Розлука – це природний процес, необхідний для розвитку здорової особистості. Однак важливо пам'ятати, що це не означає відрізати себе від батьків на все життя.

Певний зв'язок з батьками може залишатися важливим для людини протягом усього життя. Важливо знайти баланс між незалежністю та зв'язком з родиною. Загалом психологічна сепарація є необхідним етапом у розвитку підлітка, але її вплив на ціннісно-смислову сферу може бути неоднозначним. Важливо, щоб батьки допомагали дітям пережити цей процес і намагалися

підтримувати з ними відкрите і розуміюче спілкування. Процес сепарації починається в підлітковому віці і може тривати протягом усього дорослого життя. Його основна мета – сформувати особистість, здатну до самостійного прийняття рішень і відповідальності за свої вчинки.

Для повноцінного розвитку особистості будь-якої людини необхідна її емоційна стійкість. Емоційна стійкість - це здатність людини зберігати емоційну рівновагу і контролювати свої емоції в ситуаціях, які можуть викликати стрес і тривогу. Це важлива складова психічного здоров'я та благополуччя.

Емоційна стійкість - це навичка, яку можна розвивати та вдосконалювати. Також важливо мати позитивне ставлення до життя, вміти знаходити задоволення в простих речах, піклуватися про своє здоров'я та оточувати себе друзями і близькими, які можуть підтримати у важкі часи. У підлітковому віці найважче адаптуватися до соціальних змін, оскільки в цій сфері існує певна невизначеність.

Розлука з батьками в підлітковому віці часто супроводжується пошуком сенсу і цінностей у житті, а також формуванням особистої ідентичності. Підлітки починають будувати свій світогляд на основі власного досвіду та життєвих переконань, які можуть відрізнятися від поглядів батьків.

У процесі відокремлення від батьків підлітки починають задаватися питаннями про сенс життя, про те, що для них важливо і чого вони хочуть досягти в майбутньому. Вони шукають свої особисті цінності та намагаються виробити власну систему переконань. У цьому процесі важливо, щоб батьки підтримували своїх дітей, допомагали їм розвиватися і виробляти власні цінності, навіть якщо вони відрізняються від прийнятих батьками.

Важливо розуміти, що процес сепарації є природним і необхідним для розвитку особистості та формування індивідуальних цінностей. Батьки повинні допомогти своїм дітям пройти цей етап, підтримуючи їх у пошуках і дозволяючи їм визначитися зі своїм життєвим шляхом.

Один з піків сепараційної активності припадає на підлітковий вік, оскільки основне протиріччя цього віку полягає в тому, що у підлітка сформована мотиваційна готовність до вступу в доросле життя, але, з іншого боку, він ще не готовий брати на себе відповідальність за прийняті рішення.

У сучасній науковій літературі під поняттям сепарації від батьків розуміють психологічне припинення постійних контактів підростаючого покоління з батьківською сім'єю. Сепарація розуміється як припинення будь-яких відносин з об'єктом, або категоричний відхід від нього. Як зазначає Коцан І., сепарація часто характеризується через призму батьківсько-дитячих стосунків і розуміється як віддалення людини як від сім'ї в цілому, так і від батьків зокрема. Авторка зазначає, що для підліткового віку одним із головних і першочергових завдань є досягнення психологічної сепарації.

Поняття сепарації ототожнюється з поняттям автономії. У зв'язку з цим сепарація, або відокремлення, розуміється як багатогранне і складне явище, яке пов'язане з формуванням вираженого, оформленого внутрішнього ставлення до себе і батьківської сім'ї, що виражається в усвідомленні себе як окремо існуючої особистості, як ізольованого суб'єкта.

Поняття сепарації також досліджували в рамках системної психології такі автори, як А. Варга, М. Боуен. Успішна сепарація в рамках системної теорії сім'ї розуміється як здатність індивіда знайти певний баланс між повною ізоляцією від батьків і психологічним злиттям з ними. Процес формування цієї здатності, або, іншими словами, відокремлення-індивідуалізації від батьків, особливо яскраво виражений у підлітковому віці і визначається як нормативна криза сім'ї.

За визначенням Гошовської Д., сепарація - ширше поняття, яке включає в себе сепарацію в рамках міжособистісних стосунків і пов'язане з розставанням з будь-якою людиною, з якою встановлюються тривалі глибокі довірчі стосунки. Психологічна сепарація визначається як здатність відокремлювати свої думки, емоції та почуття від близької людини. Відокремлення індивіда від сім'ї в цьому ключі розглядається як один із

варіантів сепарації, що має більший вплив на формування незалежності та автономії.

Поняття сепарації було також проаналізовано Сердюк Л., яка визначила її як інтрапсихічний процес, що входить до складної структури процесу сепарації-індивідуалізації. Сприятливим результатом цього процесу є набуття почуття «Я», а також формування цілісності, незалежної від об'єкта відокремлення. Формується зріла залежність, яка передбачає визнання того факту, що близька людина є окремою, іншою, зі своїми унікальними характеристиками.

Якщо ж сепарація-індивідуалізація особистості не була завершена успішно, за визначенням Р. Фейрберна, формується інфантильна залежність, в основі якої лежить нездатність людини встановити відмінності між суб'єктом-собою та об'єктом-іншою людиною. Поняття сепарації також пов'язане з поняттям диференціації, яке асоціюється з раннім початком процесу встановлення цих відмінностей. Рівень сепарації, за визначенням Нухової М. услід за Фейрберном Р., пов'язаний з особливостями опрацювання тривоги сепарації.

Як зазначають дослідники, абсолютно кожна людина у своєму житті стикається з сепарацією. Це дуже важливий процес, який сприяє розвитку таких рис особистості, як автономність і незалежність. Такі автори, як Мур Б. і Файн Б. стверджують, що на всіх вікових етапах, а також для молоді можна визначити свої власні унікальні і специфічні цілі і завдання. Виходячи з цього твердження, ми можемо говорити про сепарацію як про тривалий процес, який відбувається унікальним чином у будь-якому віці. Для юнаків і дівчат особливо важливо переїхати від батьків і почати жити окремо, щоб запустити процес сепарації.

Б. Мур та Б. Файн розглядають поняття сепарації більш категорично, визначаючи її як вихід або припинення будь-яких стосунків. Вони зазначають, що психологічна сепарація також може бути пов'язана з об'єктом, який виконує батьківські функції.

М. Малер розглядав поняття «сепарація від батьків» комплексно, відзначаючи особливу важливість сепарації від матері, яка необхідна для досягнення комфортного рівня автономії. З точки зору П. Блоса, період підліткового та юнацького віку можна визначити як вторинну сепарацію-індивідуалізацію.

Сепарацію також досліджувала Т. Ситько у руслі стосунків з батьками. За визначенням авторки, можна виділити поняття сімейної сепарації як багатостороннього процесу, пов'язаного з перебудовою всіх міжособистісних відносин, що існують в сім'ї. Заснований на дорослішанні дитини, він передбачає послідовне усвідомлення як з боку батьків, так і самої зростаючої людини поступового дистанціювання, наявність емоційних переживань, у зв'язку з цим, їх прийняття і поступове формування почуття незалежності. Поведінка обох сторін змінюється, виходячи з унікальної особистісної ідентичності дитини та її батьків.

Досліджуючи поняття сепарації, Ліндел А. вводить поняття особистісного суверенітету, стверджуючи, що саме його набуття стає показником завершення процесу сепарації. Авторка зазначає, що сепарація тісно пов'язана з внутрішнім простором, який має індивід. Це психологічний простір, який пов'язує між собою різного роду явища. Серед них - прив'язаності до інших, цінності людини та ставлення. Якщо відокремлення відбувається успішно, то формується суверенітет. Це поняття визначає здатність контролювати і розвивати внутрішній простір, а в разі необхідності - захист від зовнішніх явищ.

З точки зору Гофмана Й., існує чотири основні типи сепарації, через які повинна пройти людина на шляху до зрілості:

1) емоційна сепарація. Цей аспект пов'язаний із залежністю від схвалення чи несхвалення батьків. Показником наявності проблем в емоційній сепарації є ситуація, коли доросла людина розриває стосунки з партнером через виражене несхвалення батьків. У цьому випадку робиться висновок про наявність у людини емоційної залежності;

2) відокремлення позиції. Це здатність людини дивитися на навколишню дійсність з власної точки зору, незалежно від позиції батьків. Про відокремлення позиції говорять тоді, коли людина мислить самостійно і може оцінити поточну ситуацію, спираючись на свій унікальний досвід, поза досвідом батьків;

3) функціональна відокремленість. Вона визначається здатністю людини в достатній мірі забезпечувати свою життєдіяльність, власне існування, окремо від батьків;

4) конфліктне відокремлення. Виявляється у формуванні здатності «жити своїм життям», не відчуваючи за це провини. Пов'язана з емоційно-світоглядним відокремленням, оскільки передбачає ізоляцію емоційних реакцій та вираження власних унікальних цінностей і мотивації.

Варто зазначити, що структурна модель Хоффмана Дж. базується на трьох

компонентах: афективному, когнітивному та поведінковому. Кожен описаний тип сепарації пов'язаний зі ступенем вираженості негативних або амбівалентних почуттів, з різними точками зору з боку батьків - від яскраво виражених і негативних, до їх повної відсутності і гармонійних відносин. Загалом, як зазначає авторка, розлука має більш афективний характер тобто залежить від емоційних реакцій.

Когнітивний аспект пов'язаний з особливостями прояву розбіжностей у поглядах та уявленнях з батьківською сім'єю. Поведінковий компонент ґрунтується на ступені вираження в поведінці самостійності у прийнятті рішень та у здійсненні вибору, який є значущим для індивіда.

Виходячи з цієї класифікації, можна зробити висновок, що сепарація є функціонально складним процесом, пов'язаним з визначенням сепараційного потенціалу. На думку Ю. Сержапової, в подальшому сформований потенціал впливає на реалізацію цілей на життєвому шляху.

З точки зору Боуена М., такі характеристики, як адаптивність та гнучкість, пов'язані з відокремленням емоційного та інтелектуального.

Зупинимося на класифікації типів диференціації (або психологічної сепарації), які виділяє дослідник:

1) злиття, коли спостерігається відсутність диференціації думок і почуттів, а у відносинах з батьками виявляється яскраво виражена позиція залежності і фіксації. Надалі людина, яка зупинилася на цьому рівні, буде постійно орієнтована на свого партнера, буде шукати його любов і схвалення всіма існуючими способами. Така поведінка пов'язана з тим, що в індивіда не розвинута здатність ставити перед собою далекі і конкретні цілі. У власній партнерській сім'ї такі люди будуть відтворювати батьківську модель поведінки. Залежність може тривати все життя;

2) помірна диференціація «Я». Емоційна та інтелектуальна системи на цьому рівні тільки починають диференціюватися. У міжособистісних стосунках з батьками, а згодом і з партнером переважає маніпулятивний тип спілкування, залежність досить виражена, людина має підвищену чутливість і надчутливість до поведінки і стану близької людини. Молоді люди можуть бути схильні до пошуку ідеальних близьких стосунків, але їх підтримка вимагає занадто багато зусиль, і, як правило, вони закінчуються. Процес може посилюватися сильними негативними емоціями;

3) достатній рівень диференціації «Я». У цьому випадку диференційовані лише інтелектуальна та емоційна системи. Поведінково автономна людина може бути дезорієнтованою - вона буде метатися між стосунками та особистими цілями. Також буде виявлений хороший рівень стресостійкості і гнучкості, а тому людина успішніше справляється з життєвими обставинами. Немає яскраво вираженої центрації на партнері, сприйняття «я – батьки» диференційоване, а з близькою людиною будуються рівні і рівноправні стосунки;

4) високий рівень диференціації. З точки зору автора класифікації, цей рівень є значною мірою гіпотетичним. Визначається більш вираженими егоцентричними прагненнями.

Аналізуючи класифікацію, запропоновану Боуеном М., можна зробити висновок, що вона більше схожа на періодизацію процесу сепарації.

З точки зору Варги А., процес зміни психологічного відокремлення в контексті поколінь вказує на зв'язок з двома основними факторами: сімейною проекцією та вибором партнера, який має схожий рівень диференціації. Часто при взаємодії цих двох факторів, як зазначає автор, у деяких дітей в сімейних відносинах може розвиватися більш низький рівень, ніж у їхніх батьків, і формуватися інфантильна поведінка.

Широка А. також досліджувала процес сепарації на основі різних психологічних теорій, зокрема системної психології, і виділила наступні її типи:

1) суперечлива (амбівалентна), яка, як зазначає авторка, має пряму кореляцію з амбівалентною прив'язаністю. Цей тип сепарації впливає на появу таких особистісних характеристик, як потреба в постійній підтримці, зверненні по допомогу, нестача «емоційного підживлення». При цьому людина може вербально висловлювати протилежні аргументи, говорячи про свою незалежність і відокремленість від батьків. Прояв такого роду нестабільності, труднощів з особистісною автономізацією визначає виникнення і загострений перебіг конфліктних почуттів: людина може демонструвати емоційну прив'язаність до батьківських почуттів і емоцій, але при цьому буде спостерігатися тенденція до дистанціювання і витіснення батьків з близького кола друзів;

2) успішна, яка передбачає поетапне проходження сепарації. Успішна сепарація може протікати не дуже м'яко і гладко, і сварки можуть бути присутніми. Але вони, як правило, лише визначають сприятливі зміни, які впливають на зміни у стосунках. Кожен конфлікт стає фактором виникнення нового типу спілкування, кращого і приємнішого для обох сторін, з урахуванням віку дитини. Наскільки добре людина пройшла всі етапи, наскільки вона і її батьки були до цього готові – настільки близько вона може підійти до повної, всебічної сепарації. Часові рамки для такого відділення – студентські роки;

3) кризовий (залежний) тип, при якому відбувається злиття з емоціями одного з батьків - найчастіше з тим, з ким зв'язок глибший. У такому випадку молода людина буде переживати те саме, що й батько/мати. Водночас у такої людини розвивається почуття провини за те, що батьки переживають такі емоції, причину яких він бачить переважно в собі. Це визначає почуття провини і тривогу розлуки. В майбутньому їй буде важко зрозуміти свої емоції, і навіть можуть з'явитися ознаки безпорадності;

4) конфліктний тип характеризується частими конфліктами та сварками. Дитина проявляє протестну позицію, гостру потребу відстоювати свою відокремленість і незалежність. При цьому дитина висловлює почуття незадоволеності і несправедливості у зв'язку зі станом речей, через що виникає конфліктна сепарація. Цей тип відокремлення пов'язаний з уникаючим типом прив'язаності.

Процес психологічного відокремлення є кризовим моментом у житті індивіда, оскільки необхідно стати автономним, незалежним, позбутися батьківської опіки, почати нести відповідальність. Часто такі особливості стають несподіванкою для підростаючої людини, викликаючи неприємні емоції та опір, тривогу або страх. Проблемний характер сепарації часто пов'язаний з використанням батьками контролю, відчуттям дитини нездатності самостійно впоратися з труднощами, невпевненістю в своїх силах. З іншого боку, якщо всі етапи проходили послідовно і ґрунтувалися на її особистих кордонах і життєвій позиції, то завершення сепарації буде сприятливим для обох сторін.

Таким чином, психологічна сепарація - це процес розвитку незалежності, автономії та відокремлення від батьків, що відбувається в підлітковому віці. Вона впливає на розвиток ціннісно-смислової сфери підлітків, яка визначає їхні цінності, переконання, мотиви та цілі в житті. У процесі психологічного відокремлення підлітки починають визначати свої особисті цінності, які відрізняються від батьківських. Вони також починають формувати власний світогляд і визначати, які цілі та мрії є для них важливими.

Однак процес сепарації може призвести до конфліктів між батьками та підлітками, особливо якщо вони не готові до цього процесу. Це може призвести до того, що підлітки шукатимуть нові цінності та переконання, які не відповідають батьківським, і цей конфлікт може вплинути на формування ціннісно-смислової сфери підлітків.

Крім того, психологічна сепарація може призвести до того, що підлітки починають більше прислухатися до думки однолітків, ніж до думки батьків. Це може вплинути на формування цінностей і переконань, оскільки однолітки можуть мати інші погляди на життя.

Таким чином, процес психологічного відокремлення може вплинути на формування ціннісно-смислової сфери підлітків і призвести до зміни їхніх цінностей і переконань. Батьки повинні допомогти своїм дітям у цьому процесі, підтримуючи їх у формуванні особистих цінностей і поглядів, а також переконуючи їх у важливості цінностей, які вважаються важливими для сім'ї та суспільства.

Якщо цей процес відбувається занадто різко або невдало, то це може негативно вплинути на розвиток ціннісно-смислової сфери підлітка. Психологічна сепарація може призвести до того, що підліток почне заперечувати цінності та погляди батьків, поки він ще не сформував свої власні. Це може призвести до конфліктів і плутанини в його системі цінностей. В результаті підліток може перейняти цінності своїх однолітків або стати жертвою різних зовнішніх впливів, що може негативно позначитися на його майбутньому.

Відокремлення від батьків - це процес звільнення від залежності від них і становлення самостійної особистості. У цей період підлітки починають визначати свій життєвий шлях, формувати свої переконання, шукати свої інтереси та хобі. Однак процес розлуки з батьками може бути дуже складним і болючим, особливо якщо стосунки з батьками були несприятливими або конфліктними. У таких випадках підлітки можуть відчувати почуття безпорадності, нерозуміння та депресії.

Ціннісні орієнтації, які формуються в підлітковому віці, є дуже важливими, оскільки вони визначають життєвий шлях підлітка в майбутньому. Якщо цінності формуються на основі контакту і взаємодії з навколишнім світом, то це може позитивно вплинути на особистісний ріст і розвиток підлітка.

Також значний вплив на формування ціннісних орієнтацій підлітків можуть мати батьки та дорослі, які їх оточують. Батьки повинні бути готові говорити на такі теми, як самовираження, соціальні цінності, релігійні переконання, права людини, справедливість тощо, щоб допомогти підліткам визначити свої цінності та встановити особисті кордони.

Ціннісні орієнтації в житті підлітків можуть бути дуже різними і безпосередньо пов'язані з рівнем розвитку сепарації. Так, підлітки з автономною сепарацією схильні до індивідуалізму, свободи та незалежності, тоді як підлітки з неповною сепарацією можуть відчувати себе невпевнено, залежати від інших людей і прагнути наслідувати їх.

До основних ціннісних орієнтацій підлітків належать: сім'я, друзі, успіх, особистісне зростання, здоров'я, матеріальний добробут, свобода тощо. Знання цих орієнтацій допоможе батькам і вчителям краще зрозуміти підлітків і встановити з ними більш довірливі стосунки.

Успішна сепарація передбачає встановлення здорових і гармонійних стосунків з батьками, заснованих на взаємній повазі та розумінні. Кризовий тип сепарації характеризується невирішеними протиріччями з батьками, що може призвести до конфліктів і внутрішньої нестабільності. Конфліктний тип пов'язаний із сильним протистоянням батькам, іноді аж до відмови від спілкування з ними. Суперечливий тип сепарації характеризується мінливістю стосунків з батьками.

Одним із ключових аспектів процесу сепарації є формування власної ідентичності, яка відрізняється від ідентичності батьків. Це може бути складно, особливо якщо дитина виросла в сім'ї з конфліктними стосунками або якщо батьки не підтримують розвиток самостійності своєї дитини.

## 1.2. Період молодості як один із етапів сепарації

Молодість як етап онтогенезу особистості не має чіткої хронологічної визначеності. Так, на думку деяких дослідників молодість припадає на період від 20-23 до 28-30 років. У роботах Д. Вейланта, Р. Гаулда, Д. Левінсона, молодість визначається межами 23-28 років з усвідомленням особистості як дорослої людини.

Дж. Біррен розглядає зрілість (ранню дорослість) у межах 17-25 років, що супроводжується формуванням власного способу життя, засвоєнням функціонально-професійних ролей тощо.

На думку Д. Бромлей цикл дорослості складається із 4-х етапів, де рання дорослість припадає на 21-25 років. Дехто з науковців період молодості називає стадією дорослішання, у віці у 23-30 років і характеризується формуванням індивідуальності, усвідомленням та самоусвідомленням, формуванням конкретніших уявлень про майбутнє.

На стадії молодості особистість приймає важливі життєві рішення, засвоює професійні ролі та складає основне коло спілкування. У цей час закінчується фізичний розвиток і статеве дозрівання людини, триває інтелектуальний розвиток. Когнітивний розвиток у цей період полягає не в розширенні переліку здібностей і зміни їх структури, а у варіативності використання інтелекту.

Молодість є періодом реальних досягнень, які вона втілює в реальному житті. Особистість проявляє здібності мислити, вирішувати проблеми і приймати рішення. Становлення інтелектуальних здібностей в цей період тісно пов'язано з розвитком креативності, що передбачає не тільки засвоєння інформації, а прояв інтелектуальної ініціативи і створення нового, уміння подолати повсякденні уявлення, звертаючись до незвичайних зв'язків та аналогій. У цей час відзначається тенденція до зростання оцінок за IQ-тестами. Основними факторами особистісного та інтелектуального зростання є освіта і життєвий досвід.

Період молодості характеризується завершенням переходу від юності до дорослості. Початок дорослості сприймається почасти як позитивне відчуття, що супроводжується більшою впевненістю, спрямованістю на майбутнє. В цей час особистість корегує ціннісні орієнтації відповідно до нового статусу і нових життєвих планів.

На думку дослідників головною метою молодості є реалізація можливостей саморозвитку, підготовка до подружнього життя, створення сім'ї, виховання дітей, початок професійної діяльності, прийняття цивільної відповідальності, знаходження відповідної соціальної групи тощо.

У цьому контексті Е. Еріксон визначає головну проблем цього періоду, яка полягає у вирішення протиріччя між близькістю і ізоляцією, де перша вимагає встановлення стосунків з іншою людиною, які приносять взаємне задоволення та можливі лише при досягненні ідентичності, коли не виникає ризик втратити себе при єднанні з іншим. Якщо встановити глибокі особисті зв'язки не вдається, то людина, відчуваючи бар'єр між собою та іншими, буде переживати ізоляцію.

Дорослість передбачає структурування і переструктурування власної особистісної, професійної та сімейної ідентичності. Проблема ідентичності у період молодості здебільшого супроводжується спрощенням та конкретизацією відчуття своєї ідентичності. Молода людина засвоює систему «дорослих» ролей в різній послідовності, тому вона може вважати себе в одних відношеннях уже дорослою, а в інших ще ні.

Дорослість означає для людини розширення свого «Я», збагачення сфери діяльності, підвищення рівня самоконтролю і відповідальності, самореалізацію та досягнення особистісної зрілості та свободи. В іншому випадку може відбуватися вимушене пристосування до обставин, втрата розкутості, свободи у вираженні почуттів тощо, тобто дорослість для особистості може стати не придбанням, а втратою. Отже, сприйняття власної дорослості особистості у період молодості залежить від особистісних особливостей, хоча спільною рисою для всіх представників цього періоду є його оптимістична природа.

Отже, до основних завдань розвитку у особистісній сфері в період молодості можна віднести: узгодження мрій з реальністю, формування життєвих цілей та вдосконалення системи цінностей, усвідомлення і прийняття відповідальності, самовизначення та самореалізація особистості, набуття почуття незалежності, автономії, близькості, інтимності тощо. Все це може бути підставою для процесу психологічної сепарації від батьківської сім'ї, факторами, що сприяють їй.

Надзвичайно гостро в контексті проблеми молодості постає питання про задоволеність життям та його осмисленість. Найбільш низькою задоволеність життям у молодих людей є у період до 25 років, далі – від 25 до 30 років – вона різко підвищується, але в наступній зрілості – до 50 років – знову знижується. Людей молодше 25 років, як правило, характеризує низька задоволеність, пошук сенсу життя, що пов'язано з труднощами дорослішання і входження в самостійне життя. У проміжку від 25 до 30 років екзистенційні труднощі долаються, власне життя здається максимально осмисленим і наповненим. З'являється соціальна відповідальність за себе і за справу.

Відчуття щастя і задоволеності життям (її змістом) не збігаються: молоді люди частіше говорять, що вони щасливі, але для них менш типова задоволеність життям. Проміжок життя від 29 до 32 років у психології визначається як перехідний чи кризовий. У цей час з'являються внутрішні протиріччя, пов'язані з почуттям прощання з юністю, зустріччю з новими життєвими завданнями, появою потреби в підведенні проміжних підсумків. Криза молодості або 30 років виражається в зміні уявлень про своє життя, у втраті інтересу до того, що раніше було в ній головним, в деяких випадках навіть у руйнуванні колишнього способу життя. Кризовий період 30-річчя відзначається переглядом власної особистості, переоцінкою цінностей. У випадку, коли життєвий задум особистості виявився невірним, вона вирішується на зміну професії, сімейного життя, перегляду своїх стосунків з іншими.

Проблемною для особистості у цей період може виявитись її нездатність оволодіти відповідальністю за своє життя, що веде до звуження шляхів самореалізації, виникнення вимушеної одноманітності життєвих подій, поступовій деградації особистості, що виявляється у зниженні мотивації, зникненні інтелектуальних інтересів, пришвидшенні процесів старіння.

Почуття відповідальності в цей період не є безпідставним, адже, саме рання дорослість має визначальне значення у побудові так званого «плану на все життя», коли людина обирає, ким і якою їй бути, які ролі належить обрати, яку позицію зайняти відносно себе, інших людей та світу.

До ключових новоутворень цього віку психологи відносять психологічні зміни у сфері сімейних стосунків та виникнення почуття професійної компетентності. Трансформації в особистому житті легко забезпечуються задоволенням афіліативних потреб: у ранній молодості, так само як і в юності, прагнення до спілкування досягає свого максимуму.

Успішність життєвого шляху дорослої людини багато в чому залежить від сімейних стосунків. Однією з провідних цінностей у цей час є сім'я, яка грає роль смисложиттєвої орієнтації, поступаючись своїм пріоритетом соціальній темі у 16-20-річних, а також особистій і духовній - після 50 років. Молоді люди, що живуть разом, але не є подружжям, є щасливішими, ніж самотні люди, разом з тим менш щасливі, ніж одружені. Переваги шлюбу природно залежать і від якості подружніх відносин. А якість подружніх відносин залежить від рівня зрілості, на якому знаходиться особистість.

Надмірна вимогливість людей, які не створили сім'ю до 28-30 років, є перепоною для створення шлюбу. Такі люди звикають жити на самоті, стають занадто вимогливими до іншої людини, у них з'являється ригідність звичок, що ускладнює спільне життя.

У сфері особистого життя провідним завданням молодості є адаптація подружжя до умов сімейного життя в цілому і до психологічних особливостей одне одного. Процес формування внутрішньосімейних і

позасімейних відносин, взаємної сексуальної адаптації подружжя, вирішення проблеми житла і придбання спільного майна, зближення точок зору, ціннісних орієнтацій, уявлень, звичок подружжя та інших членів сім'ї на даному етапі протікає досить інтенсивно і напружено.

Опосередковане відображення складності даного процесу – кількість розлучень в цей період: майже половина шлюбів розпадається саме в перші сім років спільного життя. Стабільний шлюб обумовлюється збігом інтересів і духовних цінностей подружжя і контрастністю їх особистісних якостей.

Іншою стороною розвитку особистості в період молодості є самореалізація в обраній справі. Відповідно до періодизацій професійного циклу, людина у періоді ранньої дорослості завершує професійне навчання, шукає роботу, працевлаштовується та пристосовується до роботи. У період молодості розгортається первинна професіоналізація особистості, відбувається набуття нею трудового досвіду, який допомагає зробити вибір і почати кар'єру.

Молода особистість впродовж професійного самовизначення, пошуку роботи і перших етапів кар'єри формує та уточнює свою професійну «Я-концепцію», яку зможе розвивати на подальших життєвих етапах. Професійна діяльність у ранній дорослості сильно впливає на звичний стиль життя людини, визначаючи вибір місця проживання, способу життя, стандартів його якості. Крім того, професійна діяльність може стати важливим чинником розвитку дружніх стосунків, формування світогляду, стереотипів, уподобань тощо.

Процес соціалізації охоплює весь період ранньої дорослості і далі триває після його завершення. Засвоюючи нові соціальні ролі на роботі, у самостійному житті на віддалі від батьків, у тривалих інтимних стосунках з іншою людиною, у шлюбі та сім'ї, людина адаптується до навколишньої дійсності. Дорослість у молодості передбачає, з одного боку, адаптацію, звільнення від юнацького максималізму і пристосування до життя, а з іншого - творчу активність, самореалізацію.

Протягом періоду молодості до людини приходить відчуття стійкості свого ставлення до світу, соціального і професійного «Я», відбувається включення в усі види соціальної активності та оволодіння різними соціальними ролями. Однак перебуваючи хронологічно у віці дорослості, це ще не означає, що людина є зрілою.

Поняття «дорослості» не означає «зрілість». Зрілість виступає найбільш соціально активним і продуктивним періодом життєдіяльності; тим періодом дорослості, коли людина прагне до досягнення найвищого рівня розвитку інтелекту й особистості. Зріла особистість демонструє в кожній ситуації, яка виникає на її життєвому шляху, здатність знаходити оптимальне рішення і вміння його здійснювати.

Отже, зрілість особистості пов’язана із її усвідомленням своєї спонтанності і що до неї призводить та як її досягти. Зрілість як особистісна властивість характеризується через вияв особистісного в особистості і розглядається:

– як вищий рівень розвитку людини, пов’язаний з формуванням і стабілізацією у неї певних якостей;

– як динамічна особистісна структура, яка детермінується певними механізмами, а її змістом є риси, що взаємоактивуються;

– як системна якість особистості дорослої людини, що відображає готовність та здатність особистості до найбільш ефективного вирішення життєвих завдань;

– як структурне і динамічне утворення, що забезпечує психологічну спроможність і внутрішню готовність і здатність суб’єкта до прояву поведінкової активності;

– як здатність людини до здійснення свідомих та відповідальних вчинків, що визначають майбутнє і відповідають його цілям та цінностям;

– як багатомірна, багаторівнева якість особистості, що характеризується структурними та динамічними властивостями, які обумовлюють способи її існування й самоздійснення.

Таким чином, особистісна зрілість виступає ключовим новоутворенням періоду молодості. Віковий період молодості характеризується специфікою соціальної ситуації розвитку особистості, яка характеризується проблемами створення шлюбу та сім'ї, професійного становлення, кар'єрним зростанням. Молодість є переломним періодом, що визначається у переходів від аврально-професійної до трудової провідної діяльності. До новоутворень періоду молодості слід віднести становлення особистісної зрілості, прагнення до самореалізації та саморозвитку, розвиток шлюбно-сімейної, професійної та кар'єрної мотивації, задоволеність життям, активну життєву позицію тощо.

Концепція юності як окремого етапу відокремлення є цікавою психологічною та соціологічною перспективою. Цей перехідний період включає кілька ключових аспектів сепарації, які є фундаментальними для розвитку людини.

Юність є критичним періодом, коли індивіди починають відокремлюватися від своїх первинних прив'язаностей та сімейних структур, формуючи власну ідентичність та набуваючи все більшої незалежності. Це відокремлення відбувається в декількох сферах: у сфері розвитку самостійного мислення, особистих цінностей та самоуявлення, відмінного від батьків та опікунів; у сфері перенесення основних стосунків з родини на групу однолітків та формування нових соціальних зв'язків, що часто супроводжується зміною умов проживання, шкільного середовища або географічного розташування; у сфері формування самосвідомості, що поєднує особисті переконання, культурні впливи та майбутні прагнення

Цей період сепарації виконує важливі функції розвитку, допомагаючи молодим людям встановити межі, розвинути навички прийняття рішень та підготуватися до дорослих обов'язків. Хоча це може бути складним як для молоді, так і для їхніх сімей, таке відокремлення, як правило, є необхідним для здорового розвитку особистості.

Сепарація молоді глибоко вкорінене в психології розвитку і являє собою критичний перехід від дитячої залежності до дорослої самостійності.

Цей процес включає в себе кілька вимірів, які взаємодіють між собою, сприяючи здоровому розвитку. У міру розвитку абстрактного мислення підлітки починають ставити під сумнів раніше прийняті сімейні цінності та соціальні норми. Це когнітивне дозрівання дозволяє їм критично оцінювати оточення та формувати особисті погляди.

Молодь поступово розвиває здатність самостійно керувати емоціями, не покладаючись на опікунів для емоційної регуляції. Ця зміна є фундаментальною формою розриву.

Концепція Е. Еріксона «ідентичність проти рольової плутанини» ставить формування ідентичності в центр розвитку підлітків. Це часто вимагає психологічної дистанції від батьків, щоб випробувати різні можливі варіанти себе.

Процес розриву виконує кілька важливих функцій:

1) встановлює психологічні межі, необхідні для здорового функціонування дорослої людини

2) розвиває здатність приймати рішення завдяки більшій автономії

3) формує стійкість до труднощів завдяки самостійному подоланню викликів

4) готує особистість до майбутніх моделей стосунків

Однак сепарація не означає повного розриву. Воно перетворює стосунки з ієрархічних батьківсько-дитячих на більш взаємні, які визнають зростаючу автономію молодої людини, зберігаючи при цьому підтримку.

Процес сепарації в підлітковому віці досліджувався в рамках різних психологічних моделей, кожна з яких пропонує унікальний погляд на цей критичний етап розвитку.

Теорія прихильності є фундаментальною основою для розуміння сепарації. Хоча спочатку вона була зосереджена на ранньому дитинстві, пізніше дослідники розширили її, вивчаючи вплив моделей прихильності на сепарацію підлітків.

Безпечна прихильність сприяє здоровому відокремленню, оскільки підлітки відчувають впевненість у дослідженні незалежності, зберігаючи при цьому безпечну базу. Поняття «безпечна база» залишається актуальним протягом усього розвитку, а здорове відокремлення передбачає трансформацію, а не усунення прихильних відносин.

Небезпечні моделі прихильності можуть ускладнити відокремлення, що призводить до тривожного прив'язання або передчасного відокремлення.

Теорія відокремлення-індивідуалізації М. Малер спочатку описувала розвиток немовлят, пропонує цінні концепції для розуміння відокремлення підлітків як-то: диференціація – встановлення психологічних меж між собою та іншими; практика - випробування незалежності, зберігаючи зв'язок; зближення - примирення потреб в автономії та зв'язку. Сепарація підлітків представляє «другий процес індивідуалізації», де попередні завдання розвитку переглядаються на більш складному рівні.

Стадійна теорія Е. Еріксона позиціонує підлітковий вік як період формування ідентичності, коли молодь повинна інтегрувати різні уявлення про себе в цілісну ідентичність. Сепарація забезпечує необхідний психологічний простір для цього пошуку.

Концепція «диференціації особистості» М. Боуена описує здатність зберігати міцне почуття власної гідності, залишаючись пов'язаним із сім'єю; відокремлювати емоційне та інтелектуальне функціонування; не піддаватися контролю з боку інших. Сама сімейна система повинна адаптуватися, щоб пристосуватися до зростаючої автономії молодої людини.

Підлітковий вік – це час великих змін для молодих людей, коли фізичні зміни відбуваються прискореними темпами. Але підлітковий вік характеризується не тільки фізичними змінами – молоді люди також переживають когнітивні, соціальні, емоційні та міжособистісні зміни. У процесі зростання і розвитку на молодих людей впливають зовнішні фактори, такі як навколишнє середовище, культура, релігія, школа та засоби масової інформації.

В результаті наукових досліджень було запропоновано низку різних теорій або підходів до розвитку підлітків. Існують біологічні, психологічні, психосоціальні, когнітивні, соціально-когнітивні та культурні підходи до визначення особливостей розвитку людини у підлітковому віці.

Кожна теорія має свою унікальну спрямованість, але є багато схожих елементів. Хоча кожен підліток є індивідуальністю з унікальною особистістю, особливими інтересами, уподобаннями та антипатіями, існують також численні проблеми розвитку, з якими стикається кожен у ранньому, середньому та пізньому підлітковому віці.

Нормальні почуття та поведінка підлітків середньої та старшої школи можна розділити на чотири категорії:

1) рух до незалежності;
2) інтереси та когнітивний розвиток;
3) сексуальність;
4) етика та самокерування.

Нижче описано конкретні особливості нормальної поведінки підлітків у кожній з цих категорій.

*Таблиця 1.1*

**Особливості психологічного розвитку підлітків**

| **Ранній підлітковий вік (12-14 років)** | | | |
|---|---|---|---|
| Рух до незалежності | Інтереси та когнітивний розвиток | Сексуальність | Етика та самокерування |
| 1. Боротьба з почуттям ідентичності<br>2. Покращення здатності висловлювати про себе за допомогою мови<br>3. Більша схильність висловлювати почуття діями, а не словами | 1. Зростання інтересу до кар'єри<br>2. Переважно цікавляться сьогоденням і найближчим майбутнім<br>Більша здатність до праці | 1. Дівчата випереджають хлопців у розвиткові<br>2. Сором'язливість, червоніння та скромність<br>3. Більше прагнуть привернути до себе увагу<br>4. Більший інтерес до приватного життя | 1. Випробовування правил і меж;<br>2. Рідкісні експерименти з сигаретами, марихуаною та алкоголем;<br>3. Здатність до абстрактного мислення.<br>4. Фізичні зміни Зростання зросту та ваги; |

*Продовження таблиці 1.1*

| | | | |
|---|---|---|---|
| 3. Зростання важливості близьких дружніх стосунків<br>4. Менша увага до батьків, періодична грубість<br>5. Усвідомлення того, що батьки не ідеальні. Виявлення їхніх недоліків<br>6. Пошук нових людей, яких можна любити, окрім батьків<br>7. Схильність повертатися до дитячої поведінки<br>8. Вплив однолітків на інтереси та стиль одягу | | 5. Експерименти з тілом (мастурбація)<br>6. Турбота про те, чи є вони нормальними | 5. Зростання волосся на лобку та під пахвами;<br>6. Підвищене потовиділення;<br>7. Волосся та шкіра стають більш жирними;<br>8. Розвиток грудей та менструація у дівчат;<br>9. Зростання яєчок та статевого члена,<br>10. Нічні еякуляції (мокрий сон),<br>11. Поглиблення голосу,<br>12. Зростання волосся на обличчі у хлопців |
| **Середній підлітковий вік (15-16 років)** | | | |
| Рух до незалежності | Інтереси та когнітивний розвиток | Сексуальність | Етика та самокерування |
| 1. Заглиблення в себе, чергування між нереалістично високими очікуваннями та низькою самооцінкою<br>2. Скарги на те, що батьки заважають незалежності | 1. Набувають важливості інтелектуальні інтереси<br>2. Частина сексуальної та агресивної енергії спрямовується на творчість та кар'єру | 1. Занепокоєння щодо сексуальної привабливості<br>2. Часті зміни стосунків<br>3. Рух до гетеросексуальності з побоюваннями гомосексуальності<br>4. Ніжність та побоювання щодо протилежної статі | 1. Розвиток ідеалів та вибір рольових моделей<br>2. Більш послідовні прояви совісті<br>3. Більша здатність ставити цілі<br>4. Інтерес до морального міркування |

*Продовження таблиці 1.1*

| | | | |
|---|---|---|---|
| 3. Надмірна зацікавленість зовнішністю та власним тілом<br>4. Відчуття дивацтва щодо себе та свого тіла<br>5. Зниження поваги до батьків, віддалення від них<br>6. Намагання завести нових друзів<br>7. Сильний акцент на новій групі однолітків<br>8. Періоди смутку через психологічну втрату батьків<br>Аналіз внутрішніх переживань | | 5. Почуття кохання та пристрасті | 5. Фізичні зміни |
| **Пізній підлітковий вік (17-19 років)** | | | |
| Рух до незалежності | Інтереси та когнітивний розвиток | Сексуальність | Етика та самокерування |
| 1. Більш стійка ідентичність<br>2. Здатність відкладати задоволення<br>3. Здатність обмірковувати ідеї<br>4. Здатність висловлювати ідеї | 1. Більш чіткі робочі звички<br>2. Вищий рівень турботи про майбутнє<br>3. Думки про свою роль у житті | 1. Зацікавленість у серйозних стосунках<br>2. Чітка сексуальна ідентичність<br>3. Здатність до ніжного та чуттєвого кохання | 1. Здатність до корисних узагальнень<br>2. Наголос на особистій гідності та самоповазі<br>3. Здатність ставити цілі та досягати їх<br>4. Прийняття соціальних інститутів та культурних традицій |

*Продовження таблиці 1.1*

| | | | |
|---|---|---|---|
| 5. Більш розвинене почуття гумору<br>6. Стабільні інтереси<br>7. Більша емоційна стійкість<br>8. Здатність приймати самостійні рішення<br>9. Здатність йти на компроміс<br>10. Гордість за свою роботу<br>11. Самостійність<br>Більша турбота про інших | | | 5. Саморегуляція самооцінки<br>Фізичні зміни |

Таким чином, підлітковий вік – це період розвитку між дитинством і дорослістю. Підлітковий вік - з ним може бути складно. Для початку хочемо сказати: це нормально та закономірно, адже підлітковий вік - це вік стрімких змін та викликів. Людина у процесі дорослішання проходить певні етапи розвитку, і кожен новий етап ставить певні задачі, які вона має виконати. Підлітковий вік - це випускний іспит з дитинства у доросле життя, який потрібно скласти. Ставки достатньо високі, тож необхідно готуватися. Причому готуватися мають як діти, так і дорослі. І що раніше - тим краще.

Формально підлітковий вік починається з 10 і триває аж до 19 років. Отож, це тривалий період, під час якого дитина змінюється та формується як особистість, зустрічається з новими викликами, на які часом реагує як дитина, а часом - як доросла людина.

Одного чудового дня підліток дивиться в дзеркало і бачить, що його тіло схоже на тіло дорослої людини. А це означає що? Так! Тепер все можна і

головне - треба. А що в цей час бачать дорослі? Частіше за все вони бачать зміни в поведінці: «Ще вчора була чемна дитина, а сьогодні - наче підмінили». І тут дорослому вирішувати: допомагати своїй дитині чи саботувати її спроби «дорослішання».

Якщо ми вирішили, що готові допомогти полегшити та пом'якшити перехід від дитинства до дорослого життя, то як допомогти підлітку дорослішати безпечно? Без допомоги та підтримки дорослих цей етап буде дуже складним та болючим як для дитини, так і для батьків. Для того, аби розуміти процес дорослішання та допомогти дитині пройти його, необхідно зрозуміти, чому дитина поводить себе саме так, що вона має засвоїти та отримати, аби скласти цей «іспит» для вступу у доросле життя. Підліток має здобути більшу незалежність від батьків / осіб, які їх замінюють. Так, саме це є однією з вимог підліткового віку, і не варто сприймати її як виклик проти вас. Як проявляється прагнення незалежності: експерименти з зовнішністю (зачіска, пірсинг, татуювання) та одягом; вибір способу проведення вільного часу (як і з ким).

Підлітки відчувають себе дорослими та впевнені, що тепер вони можуть все те, що й дорослі. Вони починають експериментувати та пробувати «доросле життя». А як виглядає доросле життя в очах підлітків? Спробувати все те, що було заборонено. Тому вони можуть спробувати курити, пити алкоголь або спілкуватися, вживаючи ненормативну лексику.

Такі експерименти, переважно зникають із часом, тож батькам варто ставитися до них спокійніше. Водночас, якщо поведінка підлітка ризикована, необхідно обговорити ці ризики та встановити правила безпеки. Доросле життя - це більше можливостей, але й відповідальності - це те, що має засвоїти підліток. Підліток має навчитися ефективно комунікувати з однолітками. Дитина не відчуває себе на рівних у дорослому світі. Цьому є пояснення, але воно не завжди зрозуміле підлітку (адже умова була «коли виростеш»?). Отримуючи більшу незалежність від дорослих, дитина опиняється не на одному боці з ними, а немов би навпроти.

У цій боротьбі (саме так це сприймає дитина) підліток відчуває, що у дорослих є більше прав, можливостей і впливу. Звісно, у дорослих є ще й купа обов'язків, але їх не так видно. Тоді дитина все більше шукає підтримки у середовищі однолітків, які зрозуміють, як ніхто.

Чим складніші стосунки з дорослими - тим сильніший авторитет однолітків. Чому? Бо «Ми» сильніше, ніж «Я» (так безпечніше). Однолітки дають безумовну підтримку (приналежність до групи «своїх»). Спілкуючись з різними людьми, підлітки розвиваються, а батькам варто навчити їх безпечній комунікації.

Підлітковий вік – «генеральна репетиція» перед дорослим життям. І підлітку дійсно треба вчитися, як комунікувати на рівних з іншими людьми з позиції дорослого, відстоювати свою думку, ухвалювати рішення та реалізовувати задумане.

Підліток має навчитися обирати улюблену справу, знайти хобі. Прагнення здобути незалежність пов'язане ще й з тим, аби мати щось своє (особливе, унікальне), чого не було раніше, це підштовхує підлітка до пошуків хобі. Підліток швидко захоплюється новою справою, для нього це надважливо, але зазвичай ці захоплення - нестійкі.

Якщо підліток захопився грою на гітарі, то не варто купувати нову найкращу, а потім звинувачувати дитину, що вона її не використовує. Адже насправді вподобання може зникнути за тиждень.

У цьому віці досить поширеним є ведення щоденників, складання віршів, малювання. Часом батьки, переслідуючи добрі наміри, починають без дозволу заглядати в особисті речі підлітка. Але такі дії порушують кордони дитини та знецінюють особистий простір. Такі дії підривають довіру до батьків.

Підліток має зрозуміти себе та свою сексуальність. Ця тема викликає чимало переживань як у підлітків, так і у батьків. Батькам варто прийняти той факт, що це неминуче, і це те питання, де їм необхідно зібратися з думками та говорити зі своєю дитиною відверто.

Говорити - це означає провести не одну розмову. Говорити - це постійно отримувати нові непрості запитання у найбільш «незручний» момент і відповідати на них. Якщо в родині тема сексу - під табу, то підлітки знайдуть відповіді на запитання, які їх цікавлять, в іншому місці. Що саме вони дізнаються і наскільки ця інформація буде корисною та достовірною, а головне - безпечною, невідомо. Якщо одного разу батьки «відмовчаться», ця тема може залишитися закритою для них надовго.

Формування статевого потягу (лібідо) та пов'язане з цим підвищення цікавості підлітків до теми стосунків та сексу є закономірним і цілком природним явищем. Ключовими етапами формування лібідо у цьому віці є: стадія платонічного кохання - у віці 10-12 років достатньо простого спілкування з людиною, яка приваблює, визнання, усвідомлення, що підліток подобається комусь, що існують спільні секрети та інтереси. У цей період з'являється перша закоханість (а тут і перші переживання, розчарування та болісні розставання - діти дуже чутливі та потребують підтримки дорослих). Стадія еротичного потягу у дівчат триває орієнтовно з 12 до 17(20) років; у хлопців - з 13(14) до 15(16) років. На цьому етапі розвивається чуттєвість, потреба в тактильному контакті, що має еротичний характер: важливо торкатися об'єкта своєї закоханості, тримати за руку, обіймати, цілувати.

У хлопців ця стадія починає формуватися дещо пізніше, ніж у дівчат, однак вони її проходять дуже швидко, переходячи до наступного етапу. Дівчата довше залишаються на еротичній стадії, переходячи, як правило, до сексуальної, лише з початком статевого життя.

Стадія сексуального (фізичного) потягу - потреба в реалізації потягу через статевий контакт. Тут батькам важливо визначитися, чого вони насправді хочуть: зупинити неминуче чи поінформувати дитину, подбати про її здоров'я та запевнити у своїй підтримці за будь-яких умов. Отож, батькам варто говорити з дитиною та пояснювати як хлопцям, так і дівчатам, що таке стосунки, що таке кордони тіла та згода, як піклуватися про своє здоров'я та здоров'я партнера/ партнерки, якою буває контрацепція тощо. Вік переходу

від однієї стадії до іншої орієнтовний. Тому батькам варто звертати увагу на те, що говорить дитина, як себе поводить та не залишати запитання дитини без відповідей.

Через гормональний сплеск, який переживає організм, для підлітків характерні різкі перепади настрою - від радості та веселощів до смутку, туги та сліз. Причому значимих причин для такої зміни настрою може й не бути. Батькам важливо з розумінням поставитися до таких коливань настрою і не чинити тиску на дитину, не влаштовувати «допитів» щодо того, що ж з нею трапилося. Важливо проговорити дитині, що ви поруч і готові поговорити з нею, коли вона цього захоче або буде готова.

Ще однією рисою підліткового віку є прагнення до ризику та, так званий, комплекс невразливості (або комплекс супермена/супервумен). Адже треба вибороти свою незалежність, досягти визнання у групі однолітків, сподобатися хлопцю/дівчині, показати, що «Я - можу».

Батькам варто пам’ятати, що категорична заборона будь-чого та тотальний контроль - це не вихід, адже, як правило, призводить до того, що підлітки лише майстерніше приховують свої уподобання. Розповідати про цінність життя та здоров’я, звісно, потрібно. Але не очікуйте, що дитина одразу включить їх до переліку своїх цінностей.

Тож, батькам важливо ще з раннього віку дитини формувати у неї корисні захоплення, а в підлітковому віці - якомога більше спілкуватися, проводити час разом, дізнаватися про захоплення дитини та долучатися до них, за можливості, разом із підлітком.

Підлітковий вік - це перехідний період від дитинства до дорослості і характеризується відмінними рисами фізіологічних і психологічних особливостей розвитку. На цьому етапі фізичний і психологічний розвиток дітей стрімко розвивається, а їх жага до різноманітних речей у житті збільшує їхнє прагнення до інновацій.

Формується характер, збагачується духовний світ, загострюються конфлікти. Підлітковий вік є періодом статевого дозрівання і

характеризується появою нових особистісних якостей, інтуїції і захворювань, що передаються статевим шляхом. Ці зміни є психологічні зміни у фізіологічному самопочутті. Вони намагаються поводитися як дорослі, які прагнуть показати себе своїм друзям і вчителям певною мірою свої здібності та вміння. Цей стан можна легко помітити простим спостереженням.

Отже, підлітковий вік характеризується психологічними проявами, які отримали такі назви, як перехідний період, кризовий період і важкий період. Підлітковий вік - один з найбільш складних періодів у розвитку людини, але він визначає подальше життя людини. У цей час формується «Я» та інші підвалини особистості. Сьогодні існують складні механізми для виховання підлітків.

Беручи до уваги особливості у вихованні підлітків, використання виховних заходів не створює всеосяжних міжособистісних стосунків, але створює теплу психологічну атмосферу в класі. Біологічні зміни які відбуваються в організмі дітей у цьому віці, призводять до фундаментального перелом у її психологічному світі. Крім того, прояв важких форм поведінки є надзвичайно високий.

Морфологічні та фізіологічні зміни, які відбуваються під час перехідного періоду, а саме, перебудова діяльності залоз внутрішньої секреції організму у віці 11-12 років, можуть призвести до певних змін у психіці дитини. Гормони, що виробляються передньою часткою гіпофіза, підтримують ріст і розвиток шлунково-кишкового тракту. Дитина починає серйозно ставитися до своєї зовнішності (вираз обличчя, колір, будову, зріст) і серйозно ставитися до свого одягу. Ставлення до читання та взагалі навчання залишається на другому місці. У хлопців фізичні якості впливають на те, як вони розрізняють між однолітками, і протиставлення себе одноліткам посилюється.

Зміни в підлітковому віці - це вік кардинальних поворотів, справді складний період. Цей вік вважається складним віком для молоді, а ще більше

для самого підлітка. Це може проявлятися у формах протиприродної та соціальної поведінки.

З одного боку, розвиток мови в цей період пов'язують зі зростанням словникового запасу, а з іншого боку розуміння змісту речей, явищ і подій у природі та суспільстві, явищ у природі та суспільстві. У цей час підліток починає відчувати, що за допомогою мови можна не тільки відображати навколишнє середовище, а й визначати світогляд людини.

З цього ж вікового періоду людина починає розуміти, що мовлення визначає розвиток когнітивних процесів. У підлітків формуються правила, що регулюють вживання слів; у підлітків часто запитують: «Як правильно писати?» «Як краще сказати?» Його інтригують такі питання, як «Що сказати?» Підлітки швидко звертають увагу на недоліки вчителів, дорослих, мовлення батьків, інші помилки.

Така ситуація, з одного боку, вчить підлітка контролювати своє мовлення, а з іншого боку, дорослі знають, що вони теж можуть порушувати правила мовлення і певною мірою виправити помилки, які існують. Підлітка дуже цікавить історія походження слів, їхній зміст і сутність. У своєму мовленні він намагається добирати і використовувати слова не як маленька дитина, а як старша людина.

У плані набуття культури мовлення вчитель, безумовно, повинен бути прикладом для підлітка. Саме шкільна освіта слугує ключовим фактором якісних змін в напрямку розвитку пізнавальних процесів підлітка. З належною організацію та реалізацією шкільної навчальної програми стане можливим правильний розвиток мовлення підлітків. Прагнення оволодіти мовленням - це потреба і бажання підлітка долучитися до пізнання та творчої діяльності.

Підлітковий вік - це період коли формуються такі риси особистості, як світогляд, переконання, принципи, самосвідомість і самооцінка. У міру того, як підліток дорослішає, у нього розвивається індивідуальна системи, такі як «Ідеальне Я», «Моральне Я» та «Реальне Я». А уявлення про самого себе стає

набагато чіткішим і стабільнішим.

Підліток починає організовувати свою діяльність на основі певного принципу, переконання, власної точки зору. Складаючи психологічний портрет підлітка, важливо враховувати його або її ставлення до навколишнього середовища, суспільних подій та людей. Психологічні дослідження показують, що більшість підлітків правильно розуміють такі духовні, моральні поняття, як наполегливість, смиренність, гордість, щирість, прохання.

В підлітковому віці «Я» підлітка формується заново. Його оточення особливо кардинально змінюється в напрямку самооцінки, стосунків і цінностей. Бажання дитини-підлітка полягає в тому, щоб переконати тих, хто його оточує, що він вже не маленька дитина, а доросла людина. А підліток, який спробував зробити щось самостійно переконує себе в тому, що у нього є необхідність робити так, бо вважає, що тепер я «подорослішав». Тому психологи трактують «відчуття дорослішання» як найголовніше новоутворення в підлітковому віці.

Підлітки намагаються поводитися як дорослі. Вони намагаються показати свої здібності, вміння та потенціал одноліткам та вчителям. Свого часу Л.С. Виготський назвав це «кризою психічного розвитку». Після початкової школи дитина проходить два основні етапи в у процесі формування її стосунків з оточуючими як особистості. Ці етапи відповідають двом різним періодам підліткового віку – періоду ранньої юності та періоду дорослості.

На першій стадії підліток відокремлює себе від «дітей» і тепер намагається підкреслити що він належить до світу дорослих. Інтерес до дорослості є ключовою характеристикою підлітків. Для цього періоду характерна нездатність наслідувати поведінку дорослих і критично оцінювати власну поведінку, близькість до старших людей, і надмірний контакт з групою однолітків.

На другій стадії підліток вже сумнівається в тому, що він маленька дитина і починає звеличувати свою особистість і діяти по-своєму. Підлітки більше зацікавлені в уявленнях про свою особистість, вони намагаються пізнати себе, цілеспрямовано розвиватися, виховуватися.

У підлітковому віці відбуваються значні якісні зміни в зростанні внутрішньої свободи, самосвідомості та незалежної поведінки. Сила волі також є фактором таких змін. Воля як вища психічна функція є стрижнем особистісного розвитку.

До цього часу його дії вже не залежать від групи однолітків. Навіть коли його однолітки намагаються змусити переглянути свої хибні уявлення про себе, він, швидше за все, скаже «ні» і буде твердо стояти на своєму. Саме в цей період цікавість до внутрішнього світу інших людей та самоаналіз власної поведінки, поява елементів поява елементів самодисципліни, є характерні для життя підлітків у цьому другому етапі.

Підлітковий вік часто характеризується негативними рисами, такими як впертість, агресія, відсутність почуття самосвідомості та войовничість. У підлітковому віці хочеться бути дорослим або принаймні з'являється інтерес, прагнення бути схожим на старшу людину, і йому здається, що це легко реалізувати.

Невідповідність між потребами та можливостями підлітків призводить до конфліктів між підлітками та їхніми батьками, вчителями та іншими дорослими. Підлітки прагнуть виконати багато своїх бажань: користуватися всім, що мають дорослі, бути вільною, незалежною та вільною. Такі конфлікти між «хочу» і «треба» можуть іноді призводять до серйозних конфліктів у сім'ї, в школі. У вихованої людини «хочу» реалізується тільки через виконання «треба». Якщо підлітка не навчили розуміти і не привчили робити те, що «треба», він чи вона буде чинити опір вимогам і діятиме за власними невиправданими бажаннями.

Претензії підлітків на нові права стосуються насамперед всього середовища, в якому вони взаємодіють з дорослими. Підліток починає чинити

опір вимогам, які раніше з радістю виконував: він дуже засмучується, коли обмежують його самостійність, опікують, контролюють, нехтують його інтересами, поглядами та думками.

У підлітків розвивається почуття власної. Він або вона змінює своє сприйняття стосунків з дорослими, і вони більше не будуть відповідати його або її уявленнями про свій рівень дорослості. Він обмежує права дорослих і розширює свої власні. Він хоче, щоб дорослі поважали його особисту і людську гідність, виявляли впевненість і незалежність, тобто прагнули до певної рівності з дорослими і щоб вони це визнавали.

Підлітковий вік - це час наслідування. Вони часто імітують поведінку дорослих, яких знають і які подобаються. Підлітки також можуть стати залежними від куріння і алкоголю в цей час. Підлітки також відчувають дискомфорт у нових ролях.

Підлітки, які ментально близькі до дітей, але близькі до дорослих за потребами, мають багато незручних і тривожних ситуацій, і вони спричиняють кризу підліткового віку. Ця криза пов'язана з духовним зростанням підлітка, а також зі змінами підлітка, а також зі змінами в його психіці. За цей час змінюється соціальний статус дитини, формуються нові стосунки з родичами, друзями та однолітками. Але найбільші зміни відбуваються в її внутрішньому світі. Багато підлітків відчувають незадоволеність. Це також нервує підлітка, бо те, що він думає про себе не відповідає тим змінам, які відбуваються в ньому сьогодні. Це може призвести до негативних думок і страхів щодо підлітка.

Деякі підлітки хвилюються що вони не можуть зрозуміти, чому люди навколо них, дорослі, і їхні батьки налаштовані проти них. Це може змусити їх нервувати і призвести до кризи підліткового віку. Криза проявляється в депресії, самотності, пасивності або навпаки, впертості, агресії, негативному ставленні до життя. У такі моменти він відчуває потребу в спілкуванні з другом, який так само, як і він, переживає серйозні фізіологічні і психологічні зміни. Позитивно чи негативно впливатимуть однолітки на підлітка

позитивно чи негативно, залежить від моральних якостей підлітка. Під впливом однолітків підліток може задовольнити свої потреби та бажання. Якщо задоволення приносить йому велике задоволення, то його випадковий інтерес до певних дій або вчинків може перерости спочатку в захоплення, а потім у пристрасть або звичку.

Усі неналежні вчинки підлітків походять від того, що є багато бажань, які проходять в одну мить, і дуже поверхнево бачити наслідки. Майже всі шкідливі бажання починаються з розваг, які здаються нешкідливими і легкими для виконання на перший погляд. Але насправді підлітки не можуть собі цього дозволити. На це впливають природні потреби особистісного розвитку. Якщо підлітки робили б тільки те, що вміють, вони не змогли б розвинути свої розумові якості. Підлітки не бачать нічого, окрім безпосереднього задоволення своїх різноманітних бажань, і вони можуть бути не в змозі вчасно зупинитися, коли такі бажання призводять до небезпечних наслідків.

Основне завдання педагогів полягає в тому, щоб навчити учнів передбачати наслідки своїх вчинків і правильно поводитися. Підлітки стають надмірно захопленими і необережними, вони швидко втомлюються від одноманітної роботи, втрачають інтерес до неї, що дуже сильно впливає на успішність їхнього навчання. Тому в успішному навчанні та вихованні підлітків, дуже важливо залучати їх до різних активностей і корисних справ, а також а також до більш складної, але наполегливої роботи.

Отже, вивчення психосоціальних аспектів підліткового розвитку та розуміння підліткового мислення уможливлює доповнити картину сепарації підлітків. Значна частина основної роботи в підлітковому віці, включаючи розвиток ідентичності, формування компетентності та здобуття визнання з боку однолітків, вимагає певної міри ризику. Ці завдання також допомагають пояснити, чому погляди підлітків на сепарацію можуть сильно відрізнятися від поглядів дорослих, що може стати корисним орієнтиром для тих, хто створює повідомлення та розробляє заходи, спрямовані на відмову молоді від сепарації.

У той же час, підлітки приймають рішення, пов'язані з сепарацією, зовсім не так, як дорослі. Тобто, вони не лише ставлять перед собою інші цілі, ніж дорослі, але й мислять по-іншому, переходячи від аналізу співвідношення ризику та винагороди до інтуїтивного розуміння суті ризикованих рішень. Досвід, контекст і культура формують уявлення про суть і пошук цінностей, які є ключовими для прийняття раціональних рішень.

Юність, особливо підлітковий вік і раннє доросле життя, широко визнається як важливий етап психологічного відокремлення від батьків. Цей процес має ключове значення для формування індивідуальності, самостійності та переходу до зрілого дорослого життя.

Механізми та особливості сепарації в період молодості.

Психологічне відокремлення.

У юності люди поступово набувають незалежності та самостійності від батьків. Це передбачає формування особистих цінностей, переконань і життєвих цілей, які можуть відрізнятися від цінностей і переконань їхніх родин, що знаменує появу окремої особистості.

Емоційне відокремлення.

Підлітки прагнуть звільнитися від батьківського впливу, зберігаючи при цьому емоційні зв'язки. Емоційна автономія досягається в міру того, як вони вчяться самостійно регулювати свої емоції та більш зріло вирішувати конфлікти з батьками.

Зміна відносин.

У міру прогресування відокремлення підлітки все менше покладаються на батьків у питаннях виховання і все більше покладаються на себе та своїх однолітків. Ця зміна необхідна для розширення соціальних мереж і розвитку соціальних інвестицій поза сім'єю.

Конфлікти.

Процес відокремлення часто призводить до посилення суперечок і напруженості між батьками та підлітками, оскільки обидві сторони пристосовуються до зміни ролей і очікувань.

Успішне психологічне відокремлення пов'язане з розвитком відповідальності, здатністю ставити життєві цілі, готовністю до самостійного життя та зрілістю. Процес психічного та емоційного відокремлення починається в ранньому підлітковому віці і триває до дорослого життя, з помітним посиленням відокремлення у віці 23-25 років, що знаменує поворотний момент на шляху до самостійного життя.

Позитивні стосунки з однолітками можуть сприяти здоровому відокремленню, тоді як невдале відокремлення може перешкоджати соціальному розвитку та призвести до дезадаптації.

Отже, відокремлення є нормативним, адаптивним процесом, що передбачає розвиток автономії та індивідуальності без розриву емоційних зв'язків з батьками.

Відчуження ж характеризується емоційним дистанціюванням, що часто призводить до поведінкових та емоційних труднощів. На відміну від здорового відокремлення, відчуження пов'язане з негативними наслідками та втратою батьківської підтримки.

Період юності є, по суті, етапом відокремлення, під час якого розвивається психологічна, емоційна та функціональна незалежність від батьків. Цей процес є необхідним для формування ідентичності, зрілості та успішного переходу до дорослого життя, але також може супроводжуватися викликами та конфліктами, які вимагають збалансованої підтримки з боку родини.

### 1.3. Факторно-причинний аналіз процесу сепарації з батьківської сім'ї в період молодості

У кожної людини з часом неодмінно настає той момент, коли їй потрібно відділитися від батьків і стати самостійним дорослим. Цей процес називається сепарацією, і він є основним етапом у розвитку особистості. На перший погляд, таке відокремлення є природним процесом і не повинно

викликати труднощі. Але не все так просто. Дуже часто в цьому аспекті з'являються тривога, сумніви та навіть почуття провини.

Не варто плутати сепарацію від батьків з фізичним переїздом в окреме житло, тому що це – лише одна із складових сепарації. Якщо усі інші складові відсутні, сепарація вважається непройденою, і з цим потрібно працювати.

Нагадаємо, що сепарація від батьків – це процес емоційного і психологічного відокремлення, який дозволяє людині стати незалежною і самодостатньою особистістю. Цей важливий етап розвитку починається у підлітковому віці і триває протягом молодшого дорослого віку. Проте в окремих людей він може не завершитися навіть до зрілого віку, і тоді це є проблемою як для самої людини, так і для оточуючих.

Сепарація від батьків включає такі аспекти, як емоційна автономія, фінансова незалежність, фізична відокремленість та соціальна самостійність. Вона не означає повного розриву з батьками чи зіпсованих стосунків. Навпаки, коли сторони поважають і цінують незалежність одне одного, ці стосунки переходять на новий, більш якісний рівень.

Варто зрозуміти, що сепарація не відбувається миттєво у підлітковому віці. Вона вибудовується поетапно протягом тривалого періоду. Коли маленька дитина починає досліджувати навколишній світ і робити вибір, якою іграшкою погратися чи що з'їсти, це – перші кроки до сепарації на базовому рівні. Якщо перші такі спроби дитини зустрічали доброзичливе ставлення і підтримку батьків, а не їх невдоволення і роздратування, підліткова сепарація проходить набагато легше.

Сепарацію можна вважати завершеною, якщо самостійність розвивається на декількох рівнях – емоційному, побутовому, особистісному та ціннісному. На рівні емоцій це проявляється у вмінні зрозуміти і прийняти емоції батьків, співчувати їм і співпереживати, проте усвідомлювати, що власні почуття і почуття батьків – це різні речі. Тоді людина може рухатися вперед і розвиватися без обов'язкового схвалення батьків чи їх керівництва її життям.

На рівні побуту сепарація означає, що людина може самостійно заробляти собі на життя, оформляти документи, сплачувати рахунки, а не вирішувати ці та інші побутові питання лише за допомогою батьків. На особистісному рівні це означає, що у людини є особисті кордони, які батьки не можуть порушувати. У психологічно зрілої і самодостатньої людини завжди є варіант компромісу, наприклад, домовитися з батьками, о котрій годині їм краще телефонувати, а коли турбувати не потрібно.

На ціннісному рівні варто прийняти як належне, що ваша картина світу може не збігатися з картиною світу батьків. Тоді ви розумієте, що маєте право керуватися власними цінностями, коли потрібно робити вибір. Проте важливо також усвідомити, що батьки – це дорослі, дієздатні люди, які також можуть робити те, що їм потрібно, незалежно від того, як ви це сприймаєте.

Сепарація від батьків може залежати від індивідуальних, культурних та соціальних факторів. Вона відбувається у різному віці і має декілька етапів. Підлітки починають формувати власні переконання і цінності, досліджуючи свою ідентичність. Вони прагнуть більшої незалежності і тому можуть вступати у конфлікти з батьками через бажання самостійності.

У молодшому дорослому віці багато молодих людей вступають до вищих навчальних закладів, починають працювати і переїжджають від батьків. Отже на цьому етапі проходить фізичне відокремлення, розвивається самостійність та закладаються підвалини фінансової незалежності.

Навіть досягнувши фінансової незалежності та фізично відокремившись від батьків, деякі люди можуть залишатися емоційно від них залежними. Тому зріла сепарація включає більш глибоке психологічне відокремлення, встановлення власних життєвих цілей і цінностей, а також розвиток незалежних соціальних зв'язків.

Таким чином, сепарація може відбуватися поступово і тривати до більш зрілого віку, залежно від особистих обставин і внутрішньої готовності людини до самостійного життя. Значну роль у цьому процесі відіграють і культурні відмінності. У деяких культурах спостерігається тісніший зв’язок

між поколіннями, тому сепарація у них може мати інші форми чи часові рамки.

Процес сепарації від батьків відбувається у декілька етапів. Позитивні стосунки з батьками і їх емоційна підтримка дуже важливі. Це дозволяє дитині впевненіше перейти до незалежного дорослого життя.

Фізична сепарація, переїзд до іншого міста, країни або просто власний простір для проживання - тут розвивається самостійність в управлінні щоденними справами та вміння вирішувати проблеми самостійно.

Фінансова незалежність - ключовий етап сепарації, який включає не тільки вміння заробляти гроші, а й керування своїми витратами і планування бюджету.

Соціальна сепарація - це процес формування власного оточення, відмінного від батьківського. Він включає дружні та романтичні стосунки, коло колег по роботі та різні соціальні групи.

Як же правильно сепаруватися від батьків? Важливо відкрито обговорювати з батьками взаємні очікування, потреби і особисті кордони. Це допоможе уникати конфліктів через розуміння, що кожна сторона може мати свої власні потреби.

Батьки, звичайно, можуть підтримувати своїх дітей і допомагати їм вирішувати проблеми на основі власного досвіду, проте найкраще, якщо вони дозволять дітям самостійно справлятися з цими проблемами.

Зі свого боку батькам варто підготувати своїх дітей до самостійного життя, вчасно навчити їх навичок самообслуговування, фінансового планування та встановлення міжособистісних стосунків. Правильно проведена сепарація буде позитивно впливати на життя дітей і не принесе прикрощів їх батькам.

У дорослих, які не здійснили сепарацію від батьків, можуть проявлятися такі типові ознаки чи характеристики, як емоційна, фізична та фінансова залежність, відсутність власної ідентичності та соціальна залежність.

Емоційна залежність виникає через нестачу емоційної автономії. Людина погано справляється із своїми емоціями без підтримки, схвалення або затвердження батьками. Такі люди відчувають себе невпевненими у своїх силах та потребувати постійної підтримки чи контролю.

Нездатність забезпечувати себе фінансово без допомоги батьків веде до продовження підтримки дітей батьками у дорослому віці, а також до невміння керувати своїми фінансами.

Фізична залежність проявляється у продовженні проживання з батьками або залежності від них у приготуванні їжі, догляді за собою тощо. Звідси виникає відсутність власної ідентичності. Якщо молода людина не має можливості експериментувати, керуватись власними цінностями і переконаннями, які не залежать від батьківських, вона не може повністю сформувати власну ідентичність. З цим пов’язана і соціальна залежність. Людина повністю покладається на батьків у плануванні соціальних заходів чи зв’язків, виборі друзів чи романтичних партнерів або навіть у вирішенні конфліктів.

Незавершена сепарація може проявлятися у різний спосіб. Досить часто зустрічається так звана парентифікація. Це процес, коли дитина з раннього віку стає батьком своїм батькам, заспокоює їх, вислуховує їх скарги та допомагає впоратися з проблемами на побутовому рівні. Така невластива дитині позиція дорослого у сім’ї веде до бажання контролювати батьків, піклуватися про них із шкодою власному життю, коли вони повністю дієздатні, і намагатися нав’язувати своє розуміння життя. Це породжує переживання, конфлікти, почуття вини і сорому.

Інший приклад незавершеної сепарації – це відігрування стосунків з батьками поза сім’єю. Це можуть бути стосунки у власній сім’ї або на роботі, коли керівник сприймається як батько. Тобто для людини важливо не стільки отримати професійну пораду чи пояснення щодо проекту, як схвалення, любов і захист. У таких випадках навіть конструктивна критика може викликати страх, сором та відчуття загрози, тому що вона сприймається як знецінення чи неприйняття на особистісному рівні.

Ще одним прикладом людини, яка не сепарована від батьків, є тип вічного бунтівника. Це – особистість, яка завжди протестує проти будь-яких правил і обмежень дорослого світу. Усі ці ознаки вказують не необхідність завершення сепарації від батьків та подальшого розвитку дорослої особистості.

Таким чином, процес сепарації молодої людини від батьківської сім'ї є складним, багатовимірним явищем, що визначається численними взаємопов'язаними факторами:

Психологічні фактори:

1) індивідуально-особистісні характеристики:
2) рівень психологічної зрілості та готовності до автономії
3) особливості темпераменту та характеру
4) самооцінка та впевненість у власних силах
5) тип прив'язаності, сформований у дитинстві

Сімейні фактори:

1) стиль батьківського виховання (авторитарний, демократичний, ліберальний)
2) емоційна атмосфера в сім'ї
3) здатність батьків «відпустити» дитину
4) межі та ролі в сімейній системі

Соціально-економічні фактори

1) фінансова незалежність молодої людини
2) економічні можливості батьківської сім'ї
3) доступність житла та його вартість
4) необхідність переїзду для навчання
5) працевлаштування та можливості професійної реалізації
6) тривалість навчання та економічна залежність під час нього

Культурно-історичні фактори:

1) існуючі суспільні норми щодо віку сепарації
2) культурні традиції щодо міжпоколінних стосунків

3) релігійні та етнічні особливості
4) соціально-економічна ситуація в країні
5) демографічні тенденції
6) трансформація інституту сім'ї

Психологічний аспект відокремлення молоді від родини охоплює низку взаємопов'язаних факторів, які суттєво впливають на перебіг цього важливого процесу розвитку. Це можуть бути індивідуальні психологічні фактори та особистісні характеристики. Так, особи з сильнішим внутрішнім прагненням до незалежності, як правило, раніше починають процес відокремлення і проходять його більш гладко. Вища резильєнтність сприяє адаптації до викликів, пов'язаних з відокремленням. Спостерігається толерантність до ризику як готовність прийняти невизначеність, що впливає на час і підхід до відокремлення. Важливими є навички саморегуляції – здатність самостійно керувати емоціями, поведінкою та повсякденними обов'язками.

Взаємодія цих психологічних факторів створює унікальні траєкторії розлуки для кожної молодої людини, підкреслюючи, чому деякі переживають відносно плавний перехід до незалежності, а інші стикаються зі значними викликами. Розуміння цих факторів допомагає розробити цілеспрямовані заходи та стратегії підтримки як для молодих дорослих, так і для їхніх сімей під час цього важливого перехідного періоду в житті.

Важливо відзначити, що ці виміри не завжди синхронізовані: молода людина може проживати окремо, але залишатися емоційно залежною, або навпаки. Успішність процесу сепарації визначається балансом між автономією та збереженням здорових зв'язків з батьківською сім'єю, що закладає основу для подальшого гармонійного розвитку особистості та формування власної сім'ї у майбутньому.

### 1.4. Особливості психологічної сепарації молоді з батьківської сім’ї

Психологічна сепарація молодих людей від батьківських сімей є фундаментальним викликом розвитку, який поєднує підлітковий вік і ранню

дорослість. Цей процес охоплює не лише фізичне дистанціювання, але й складну реорганізацію емоційних зв'язків, когнітивних уявлень та поведінкових патернів, які характеризують стосунки між батьками та дітьми. Хоча сепарація-індивідуалізація визнана нормативним завданням розвитку в різних культурних контекстах, конкретні прояви, час і результати цього процесу значно варіюються залежно від особистих, сімейних і соціокультурних чинників.

Сучасні дослідження все частіше визнають, що психологічна сепарація не тягне за собою емоційний розрив або припинення стосунків, а радше трансформацію батьківсько-дитячих стосунків у більш симетричний зв'язок між дорослими. Ця перспектива кидає виклик попереднім концепціям, які наголошували на сепарації як на розриві стосунків, натомість визнаючи постійну важливість батьківсько-дитячих стосунків протягом усього життя, хоча й у різних конфігураціях.

Незважаючи на значну увагу до цього процесу розвитку, емпіричні дослідження дали суперечливі результати щодо оптимального балансу між розлукою та зв'язком. Крім того, зміна соціальних умов, включаючи розширення освітніх можливостей, економічну невизначеність та еволюцію сімейних структур, ускладнила традиційні траєкторії розлуки, що вимагає більш тонких теоретичних рамок і методологічних підходів.

Нашим дослідженням ми прагнули заповнити ці прогалини шляхом синтезу сучасних теоретичних поглядів та емпіричних висновків щодо процесу психологічної сепарації. Зокрема, ми розглядаємо:

1) багатовимірну природу психологічної сепарації;

2) шляхи розвитку та механізми, які сприяють сепарації-індивідуалізації;

3) культурні та контекстуальні варіації процесів сепарації;

4) зв'язок між моделями сепарації та психосоціальними наслідками.

Ґрунтуючись на цьому аналізі, ми пропонуємо інтегровану модель психологічної сепарації, яка враховує як інтрапсихічні, так і міжособистісні виміри в різних контекстах розвитку.

Концепція психологічної сепарації походить насамперед із психодинамічних перспектив, зокрема з теорії сепарації-індивідуації Малера, яка описує поступову диференціацію немовляти від симбіотичного злиття з матір'ю. Блос у 1967 р. поширив цю теорію на підлітковий вік, концептуалізуючи «другий процес індивідуації» як психічне відокремлення від інтерналізованих батьківських об'єктів та дитячих ідентифікацій. Це відокремлення вважалося необхідним для розвитку цілісної дорослої ідентичності.

Сучасні психодинамічні погляди вийшли за межі цих класичних формулювань, підкреслюючи, що сепарація-індивідуалізація являє собою не розрив прив'язаностей, а їхню трансформацію. Ця трансформація передбачає інтеграцію потреби в автономії зі збереженням зв'язку, що призводить до того, що Гротевант і Купер назвали «індивідуалізацією у зв'язку» - процесу, за допомогою якого молоді люди розвивають окремі ідентичності, зберігаючи при цьому значущі стосунки з батьками.

Перспективи сімейних систем висвітлюють, як психологічна сепарація відбувається в контексті адаптації всієї сім'ї. Згідно з концепцією диференціації «Я» Боуена, психологічна зрілість передбачає здатність зберігати чітке відчуття «Я», залишаючись при цьому емоційно пов'язаним із сімейною системою. Низька диференціація проявляється або як емоційне злиття (нездатність до сепарації), або як емоційне відсікання (реактивне дистанціювання), і обидва ці явища свідчать про невдале вирішення проблем сепарації.

Структурна теорія сім'ї підкреслює важливість чітких меж між поколіннями та реорганізації сім'ї під час процесів сепарації. Належна сепарація вимагає, щоб і батьки, і молоді люди домовилися про нові межі, які дозволять збільшити автономію, зберігаючи при цьому відповідні сімейні

зв'язки. Якщо сім'ї чинять опір такій реорганізації через згуртованість або роз'єднання, молодим людям може бути складно здобути здорову незалежність.

Теорія прив'язаності надає додаткову перспективу, концептуалізуючи розлуку як дослідження з безпечної бази. З цієї точки зору, якість ранніх стосунків прив'язаності впливає на процеси розлуки, а безпечна прив'язаність сприяє комфортному дослідженню незалежності. Дослідження постійно демонструють зв'язок між безпекою прив'язаності та більш здоровою сепарацією-індивідуалізацією в підлітковому та юнацькому віці.

Г. Аллен і С. Ленд припустили, що сепарація підлітків передбачає трансформацію прив'язаності, а не відокремлення, коли батьки поступово переходять від первинних фігур прив'язаності до «фігур прив'язаності про запас». Ця точка зору підкреслює, що успішне розлучення не усуває потреби в прив'язаності, а перенаправляє її на однолітків і романтичних партнерів, зберігаючи при цьому батьків як потенційне джерело підтримки.

Теорія самовизначення пропонує розуміння мотиваційної динаміки, що лежить в основі процесів розлуки. П. Райан і А. Деці розрізняють автономію (самокеровані дії, що відповідають автентичним цінностям) і незалежність (функціонування без залежності від інших). Ця відмінність пояснює, що психологічне розлучення має на меті збільшити автономію, а не обов'язково усунути взаємозалежність.

Батьківська підтримка автономії, що характеризується емпатією, наданням вибору та мінімізацією контролюючої поведінки, постійно асоціюється з більш здоровими процесами сепарації-індивідуалізації. І навпаки, психологічний контроль і батьківські практики, що перешкоджають автономії, прогнозують труднощі в сепарації та розвитку ідентичності.

Дослідження все частіше визнають, що психологічна сепарація включає в себе кілька вимірів, які можуть розвиватися з різною швидкістю і за допомогою різних механізмів. Фінансова незалежність - перехід від повної залежності до фінансово-матеріальної самодостатності. Автономія

проживання - створення окремих умов проживання. Автономія у прийнятті рішень - управління особистими справами без участі батьків. Щоденне самоуправління - виконання обов'язків без нагляду батьків та ін.

Лонгітюдні дослідження показують, що функціональна сепарація, як правило, відбувається поступово протягом усього періоду дорослості, що формується, зі значними відмінностями в часі в різних соціально-економічних контекстах. Якщо попередні покоління досягали функціональних етапів відносно рано і синхронно, то сучасна молодь часто демонструє фрагментарне функціональне відокремлення, досягаючи незалежності в одних сферах, зберігаючи залежність в інших.

Емоційна сепарація передбачає перекалібрування афективних зв'язків з батьками, що характеризується:

1) зменшенням залежності від емоційної підтримки батьків;
2) розвитком здатності до емоційної саморегуляції;
3) зменшенням потреби у батьківському схваленні та затвердженні;
4) встановленням інтимних стосунків поза сім'єю.

Дослідження показують, що емоційна сепарація відбувається більш поступово, ніж функціональна, і триває навіть у дорослому віці. Якість, а не час емоційної сепарації має найбільше значення, причому помірна емоційна сепарація асоціюється з оптимальними результатами адаптації.

Когнітивна сепарація включає в себе розвиток автономних перспектив, зокрема:

1) формування чітких цінностей та переконань;
2) критична оцінка батьківських поглядів;
3) розвиток незалежних процесів прийняття рішень;
4) визначення особистих цілей і прагнень.

Цей вимір починається в ранньому підлітковому віці з появою формального операційного мислення, але консолідується під час становлення дорослості, коли молоді люди стикаються з різноманітними перспективами і встановлюють цілісний світогляд. Дослідження вказують на значну

міжпоколінну спадкоємність основних цінностей, незважаючи на когнітивне відокремлення, що свідчить про те, що молоді люди вибірково переймають, модифікують і відкидають батьківські погляди, а не відкидають їх повністю.

Дж. Хоффман визначив конфліктну незалежність як свободу від надмірних негативних емоцій, у тому числі щодо батьків:

1) зменшення почуття провини, тривоги та образи на батьків;
2) зменшення гніву та недовіри у стосунках між батьками та дітьми;
3) доречне, а не надмірне почуття відповідальності;
4) вирішення амбівалентності щодо стосунків.

Дослідження послідовно визначають конфліктну незалежність як надійний предиктор психосоціальної адаптації, а стійкі негативні емоції щодо батьків пов'язані з різними психологічними труднощами. Цей аспект видається особливо складним для молодих людей із сімей, для яких характерні прив'язаність, контроль батьків або ненадійна прив'язаність.

Хоча індивідуальні шляхи значно різняться, дослідження свідчать про загальну передбачувану послідовність розвитку сепарації. Можна виокремити декілька механізмів, що сприяють здоровій сепарації-індивідуалізації. Зокрема, дослідницька поведінка як можливість для автономного дослідження (як фізичного - подорожі, незалежне життя, так і психологічного - експерименти з ідентичністю) дають досвід, який каталізує процеси сепарації.

Розвиток формального операційного мислення та постформального мислення дозволяє молодим людям концептуалізувати різні перспективи та розвивати нюанси розуміння сімейних стосунків.

Близькі дружні та романтичні стосунки забезпечують альтернативні джерела підтримки та прив'язаності, полегшуючи емоційне відокремлення від батьків.

Суспільні очікування, інституції та ритуали забезпечують структуровані шляхи для сепарації, особливо під час ключових переходів, таких як вступ до коледжу або одруження.

Пристосування батьків до зміни ролей і відповідне послаблення контролю полегшує зусилля молодих людей, спрямовані на сепарацію.

Певні фактори можуть перешкоджати здоровим процесам сепарації:

1) сімейна дисфункція - заплутані, хаотичні або роз'єднані сімейні системи ускладнюють сепарацію через порушення кордонів, опікунство або передчасне відокремлення;

2) небезпечна прив'язаність - тривожні та уникаючі моделі прив'язаності передбачають труднощі зі збалансованою автономією та зв'язком;

3) психологічний контроль - індукція батьківської провини, відмова від любові та визнання недійсності підривають впевненість та самоефективність, необхідні для сепарації;

4) соціально-економічні обмеження - фінансові обмеження можуть змусити продовжувати бути залежними, незважаючи на психологічну готовність до сепарації.

Крос-культурні дослідження виявляють значні відмінності в нормативних очікуваннях щодо сепарації. Індивідуалістичні культури (західноєвропейські, північноамериканські), як правило, наголошують на більш ранньому функціональному відокремленні, самодостатності та особистому виборі часу сепарації. Колективістські культури (Східна Азія, Африка, Латинська Америка) часто надають перевагу сімейним зобов'язанням, взаємозалежності та узгодженій автономії, що зберігає сімейну гармонію. Культури честі (середземноморські, близькосхідні) часто підкреслюють різні очікування щодо сепарації для чоловіків і жінок, з більшими обмеженнями жіночої автономії, особливо щодо рішень про місце проживання та стосунки.

Навіть у межах цих широких категорій існує значна гетерогенність. Модель сімейних змін Кагітчібасі визначає модель «психологічної взаємозалежності», яка стає все більш поширеною в урбаністичних колективістських контекстах, поєднуючи емоційний зв'язок з підтримкою

особистої автономії, що свідчить про зближення до збалансованого відокремлення в різних культурних середовищах.

Економічні умови суттєво впливають на траєкторії сепарації. Періоди економічного спаду затримують функціональну сепарацію, створюючи «бумерангові» моделі повернення до батьківських домівок після перших спроб сепарування.

Зависокі ціни на житло в міських центрах продовжують спільне проживання з батьками, незважаючи на психологічну готовність до сепарації.

Тривала освіта також відтерміновує фінансову незалежність, водночас потенційно прискорюючи інші аспекти сепарації через зміну місця проживання.

Суспільства з розвиненими системами підтримки молодих людей (скандинавські країни) сприяють більш ранньому сепаруванню, тоді як фамілістичні системи соціального забезпечення (країни Південної Європи) збільшують сімейну взаємозалежність.

Ці соціально-економічні фактори певним чином взаємодіють з психологічною готовністю. Дослідження показують, що залежність, зумовлена зовнішніми факторами (коли люди бажають сепаруватися, але не можуть цього досягти через економічні чинники), спричиняє значно більше страждань, аніж залежність за власним вибором.

Зміни в структурі сім'ї додають складності процесам сепарації. Молоді люди з сепарованих сімей часто відчувають прискорену функціональну незалежність, але можуть боротися з емоційними та конфліктними проблемами розлуки . Економічний тиск та зміна сімейних ролей у неповних домогосподарствах, як правило, вимагають більш ранньої функціональної зрілості, але можуть ускладнювати емоційну сепарацію через посилення зв'язків між батьками та дітьми. Наявність вітчима чи мачухи створює додаткові проблеми при сепарації, оскільки молодим людям доводиться долати складну динаміку лояльності та потенційно різні підходи до виховання дітей.

Дослідження послідовно пов'язують моделі сепарації з результатами психологічної адаптації, хоча ці зв'язки виглядають радше криволінійними, ніж лінійними. Дані свідчать про те, що збалансована сепарація, яка характеризується помірним рівнем незалежності поряд із збереженням зв'язків, прогнозує оптимальні результати. Збалансована сепарація полегшує процеси дослідження та прийняття зобов'язань, необхідних для послідовного розвитку ідентичності.

Помірна незалежність корелює з вищою самооцінкою, задоволеністю життям та зменшенням депресивних симптомів. Успішне переживання розлуки батьків і дітей прогнозує здоровіші романтичні стосунки та взаємодію з однолітками. Збалансована сепарація корелює й з більш успішним переходом від однієї освіти до іншої та розвитком кар'єри.

Лонгітюдні дослідження показують, що патерни розлуки мають довготривалі наслідки. Досвід сепарації молодих людей впливає на їхні подальші підходи до виховання дітей, потенційно увічнюючи дезадаптивні моделі поведінки в наступних поколіннях.

Процеси раннього розставання передбачають моделі прив'язаності в подальших романтичних стосунках, а збалансоване розставання асоціюється з надійною романтичною прив'язаністю. Невирішені питання розлучення можуть знову виникнути під час переходу до середнього віку, особливо коли дорослі діти стають опікунами для старіючих батьків. Ці висновки підкреслюють важливість процесів сепарації для розвитку після безпосереднього переходу до дорослого життя.

На основі проаналізованої літератури ми пропонуємо інтегровану модель психологічної сепарації, яка:

1) концептуалізує сепарацію як багатовимірний конструкт з функціональними, емоційними, когнітивними та конфліктними компонентами;

2) визнає розлуку як трансформацію, а не припинення сімейних стосунків;

3) визнає двосторонній характер розлуки, що вимагає адаптації як від молодих людей, так і від батьків;

4) визначає як інтрапсихічні, так і міжособистісні механізми, які сприяють або перешкоджають розлуці.

Ця модель описує, що оптимальний розвиток передбачає не повну незалежність і не постійну залежність, а збалансовану реконфігурацію сімейних стосунків, яка підтримує як автономію, так і зв'язок.

Психологічна сепарація від батьків є фундаментальним процесом розвитку, який поєднує підлітковий і дорослий вік. Ми відзначили багатовимірну природу сепарації, механізми розвитку, які сприяють цьому переходу, культурні та контекстуальні варіації, а також взаємозв'язок між моделями сепарації та психосоціальними наслідками. Дані свідчать про те, що оптимальний розвиток передбачає не повне відокремлення, а трансформацію стосунків між батьками та дітьми, яка балансує між автономією та постійним зв'язком.

Оскільки соціально-економічні умови та культурні очікування продовжують розвиватися, процеси сепарації, ймовірно, зазнаватимуть подальших змін, що потребують постійних досліджень і теоретичного вдосконалення. Розуміючи складну динаміку психологічної сепарації, дослідники, клініцисти, освітяни та політики можуть краще підтримувати молодих людей і сім'ї під час цього критичного переходу в розвитку.

У першому розділі було здійснено теоретичний аналіз проблеми психологічної сепарації молоді від батьківської сім'ї, що дозволило сформулювати такі висновки. Психологічна сепарація є багатовимірним процесом формування особистісної автономії та незалежності від батьків, який передбачає не лише фізичне відокремлення, але й досягнення емоційної, когнітивної, поведінкової та фінансової самостійності. Цей процес є необхідною умовою для успішного формування ідентичності, побудови власної системи цінностей та створення здорових міжособистісних стосунків.

Період молодості характеризується особливою інтенсивністю сепараційних процесів, оскільки саме на цьому етапі життя відбувається остаточне становлення особистісної ідентичності, професійне самовизначення та розбудова власного сімейного життя. Сепарація в цей період є своєрідним продовженням сепараційних тенденцій підліткового віку, але на більш зрілому психологічному рівні.

На процес психологічної сепарації молоді впливає комплекс взаємопов'язаних факторів, серед яких: характер батьківсько-дитячих стосунків, особливості сімейної системи, особистісні характеристики молодої людини, соціокультурний контекст, економічні обставини та історичний період. Особливе значення мають стиль виховання в батьківській сім'ї, емоційна атмосфера, рівень психологічної готовності батьків відпустити дитину тощо.

Психологічна сепарація молоді має свої специфічні особливості: вона характеризується неоднорідністю розвитку різних аспектів автономії, можливістю як прогресивних, так і регресивних тенденцій, амбівалентністю переживань та необхідністю трансформації стосунків з батьками на основі взаємоповаги та партнерства. Успішна сепарація не означає емоційного розриву з батьками, а передбачає формування нової якості стосунків.

Загалом, теоретичне дослідження підтверджує, що психологічна сепарація є нормативною кризою розвитку в період молодості, успішне проходження якої має фундаментальне значення для психологічного благополуччя та самореалізації особистості. Вивчення цього процесу потребує комплексного підходу з урахуванням різноманітних психологічних, соціальних та культурних чинників.

# РОЗДІЛ ІІ.
# ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЦЕСУ СЕПАРАЦІЇ МОЛОДІ З БАТЬКІВСЬКОЇ СІМ'Ї

## 2.1. Методологія дослідження процесу сепарації молоді з батьківської сім'ї

В даному дослідженні використовувалися дві методики: методика психологічної сепарації від батьків в юнацькому віці Дж. Хоффмана та опитувальник прихильності до батьків та однолітків (IPPA).

Методика психологічної сепарації від батьків в юнацькому віці, розроблена Дж. Хоффманом є важливим інструментом для вивчення процесу емоційного та психологічного відокремлення молодої людини від батьків. Цей підхід дозволяє оцінити ступінь автономії в різних аспектах життя.

Мета методики – оцінити рівень сепарації молодої людини від батьків у чотирьох ключових сферах: емоційна сепарація, конфліктна сепарація; установча (ціннісна) сепарація; функціональна сепарація.

1. Емоційна сепарація:

– свобода від надмірної потреби в схваленні, близькості та емоційній підтримці;

– здатність переживати стресові ситуації без емоційної опори на батьків;

– відсутність надмірної туги за батьками.

Вона визначає ступінь емоційної залежності чи-то незалежності від батьків. Наприклад: »Я можу приймати важливі рішення, не зважаючи на реакцію батьків».

2. Конфліктна сепарація:

– свобода від надмірної провини, тривоги, недовіри, відповідальності, образи щодо батьків;

– відсутність деструктивних конфліктів із батьками;

– здорове ставлення до батьківської критики.

Вона вимірює, наскільки людина може висловлювати незгоду з батьками без страху чи провини. Наприклад: »Я часто уникаю конфліктів з батьками, навіть коли не згоден з ними».

3. Установча (ціннісна) сепарація:

– формування власних переконань, цінностей та поглядів;

– відмінність у поглядах від батьківських;

– здатність мати відмінну від батьків думку.

Вона виявляє, чи здатен підліток формувати власні переконання, відмінні від батьківських. Наприклад: »Мої погляди на життя суттєво відрізняються від поглядів моїх батьків».

4. Функціональна сепарація:

– здатність самостійно вирішувати практичні питання;

– незалежність у повсякденних справах;

– самостійне прийняття рішень щодо особистих справ.

Вона оцінює здатність до самостійного виконання життєвих функцій (фінанси, побут, навчання тощо). Наприклад: »Я сам/сама приймаю рішення щодо своєї освіти чи кар’єри».

Кожна шкала методики оцінюється окремо. Високі показники свідчать про достатню сепарацію у відповідній сфері. Низькі – про залежність від батьків або недостатню автономію.

Методика була розроблена Дж. Хоффманом у 1984 році і є одним із найбільш впливових інструментів для дослідження процесу сепарації молоді від батьківської сім'ї. Дж. Хоффман спирався на розуміння сепарації як багатовимірного конструкту, що охоплює різні аспекти відносин між батьками та дітьми. Він відійшов від одномірного погляду на сепарацію як просто фізичне відокремлення або повний розрив зв'язків, запропонувавши натомість комплексну модель, що відображає складність цього процесу.

Методика містить 138 пунктів, розділених на чотири основні шкали, які оцінюють різні аспекти сепарації окремо для матері та батька. При застосуванні методики респонденти оцінюють твердження за шкалою Лікерта (зазвичай від 1 до 5), вказуючи ступінь своєї згоди з кожним із них. Опитувальник заповнюється окремо для оцінки відносин з матір'ю та батьком, що дозволяє виявити різницю в процесах сепарації від кожного з батьків.

Дослідження Дж. Хоффмана показали, що різні аспекти сепарації можуть розвиватися асинхронно (наприклад, людина може досягти функціональної незалежності, але залишатися емоційно залежною). Здорова сепарація не означає повного розриву зв'язків із батьками, а передбачає трансформацію відносин у більш рівноправні та взаємно поважні

Сепарація від матері та батька часто відбувається по-різному і в різні терміни. Деякі аспекти «конфліктної незалежності» (зокрема, відсутність негативних емоцій щодо батьків) корелюють із кращою психологічною адаптацією в юнацькому віці.

Таким чином, дана методика дозволяє проаналізувати особливості психологічної сепарації від батьків за таким шкалами як «емоційна незалежність», «конфліктна незалежність», «функціональна незалежність» та «незалежність у ставленнях». В цілому дана методика дозволяє виявити проблемні зони сепарації, зрозуміти динаміку становлення особистості, сприяти психологічному консультуванню, особливо у випадках залежної поведінки, труднощів у побудові стосунків, виборі професії тощо.

Методика Хоффмана залишається важливим інструментом у дослідженнях процесів сепарації молоді від батьківської сім'ї та широко використовується в сучасних психологічних дослідженнях для вивчення взаємозв'язку між різними аспектами сепарації та психологічним благополуччям.

Адаптована версія методики психологічної сепарації від батьків Дж. Хоффмана включає 24 твердження, по 6 для кожної шкали.

Емоційна сепарація

1. Я відчуваю себе емоційно незалежним(ою) від батьків.

2. Мені не обов’язково розповідати батькам про кожну подію у своєму житті.

3. Мені зручно приймати важливі рішення без емоційної підтримки батьків.

4. Я не відчуваю провини, коли дію по-своєму.

5. Я не відчуваю надмірної тривоги, якщо не отримую схвалення від батьків.

6. Я можу бути щасливим(ою), навіть якщо не маю тісного емоційного контакту з батьками.

Конфліктна сепарація

7. Я не боюся висловлювати свою незгоду з батьками.

8. Я не уникаю конфліктів з батьками, якщо мої погляди інші.

9. Я спокійно переношу ситуації, коли маю розбіжності з батьками.

10. Мені вдається захищати свою точку зору перед батьками.

11. Я не погоджуюся з батьками лише для того, щоб уникнути сварки.

12. Я не відчуваю потреби приховувати свої переконання, навіть якщо вони суперечать думці батьків.

Установча (ціннісна) сепарація

13. Мої життєві погляди сформовані незалежно від батьківських.

14. Я можу приймати рішення, керуючись власними цінностями.

15. Мої переконання можуть значно відрізнятися від поглядів моєї родини.

16. Я критично ставлюся до цінностей, яких дотримуються мої батьки.

17. Я не копіюю погляди батьків, а формую власні.

18. Мені легко аргументувати свою точку зору, навіть якщо вона суперечить батьківській.

Функціональна сепарація

19. Я сам(а) вирішую питання, пов’язані з навчанням або кар'єрою.

20.Я сам(а) організовую свій день і справляюсь з побутовими справами.

21.Я можу фінансово забезпечити себе або прагну до цього.

22.Я приймаю рішення щодо особистих стосунків без втручання батьків.

23.Я не потребую допомоги батьків для вирішення щоденних проблем.

24.Я сам(а) контролюю своє життя і не покладаюся на поради батьків у всьому.

Респондент має оцінити кожне твердження за шкалою:

1 - зовсім не згоден

2 - скоріше не згоден

3 - важко сказати

4 - скоріше згоден

5 - повністю згоден

Для інтерпретації результатів треба підрахувати суму балів для кожної шкали (по 6 тверджень на кожну) та визначити середній бал для кожної шкали (сума ÷ 6).

4.0-5.0 - Високий рівень сепарації

2.5-3.9 - Помірний рівень сепарації

1.0-2.4 - Низький рівень сепарації (високий рівень залежності)

Методика не є діагностичним інструментом у вузькому сенсі, але може використовуватися психологами для попередньої оцінки рівня автономності молодої особи.

**Опитувальник прихильності до батьків та однолітків** (Inventory of Parent and Peer Attachment, IPPA) – це психодіагностичний інструмент, розроблений Марком Армсденом і Марком Грінбергом у 1987 році для оцінки якості прихильності підлітків та молодих людей до батьків та однолітків.

IPPA базується на теорії прихильності Дж. Боулбі, яка розглядає прихильність як стійкий емоційний зв'язок між людьми, що має глибокий вплив на розвиток особистості. Методика була створена для визначення

якості афективних та когнітивних аспектів стосунків з батьками та близькими друзями – особливо того, наскільки ці фігури забезпечують психологічну безпеку.

IPPA складається з трьох частин:

– прихильність до матері (25 питань);

– прихильність до батька (25 питань);

– прихильність до однолітків (25 питань).

Кожна з трьох частин IPPA оцінює прихильність за трьома ключовими шкалами:

1. Довіра

– взаємне розуміння та повага у стосунках;

– відчуття, що фігура прихильності поважає почуття та бажання респондента;

– впевненість у надійності та передбачуваності фігури прихильності.

2. Комунікація

– якість та ступінь вербальної комунікації;

– можливість ділитися проблемами та обговорювати складні питання;

– відкритість та інтерес до думок іншої сторони.

3. Відчуження

– негативні почуття, пов'язані зі стосунками;

– відчуття емоційної дистанції або відторгнення;

– гнів або труднощі у взаємодії з фігурою прихильності.

Респондент має визначити, наскільки кожне твердження відповідає його почуттям або досвіду за шкалою:

1 - зовсім не згоден

2 - скоріше не згоден

3 - не впевнений

4 - скоріше згоден

5 - повністю згоден

*Таблиця 2.1*

**Опитувальник прихильності до батьків та однолітків (IPPA)**

| Матір | Батько | Однолітки |
|---|---|---|
| Довіра<br>1. Я відчуваю, що моя мама розуміє мене.<br>2. Я можу довірити мамі свої секрети.<br>3. Коли мені важко, я звертаюсь до мами за підтримкою.<br>Комунікація<br>1. Мені легко говорити з мамою про особисте.<br>2. Моя мама слухає мене уважно.<br>3. Я можу сказати мамі майже все, що думаю і відчуваю.<br>Відчуження<br>1. Іноді мені здається, що моя мама мене не розуміє.<br>2. Я почуваюсь далеким(ою) від мами.<br>3. Я часто злюсь на маму, але не можу їй про це сказати. | Довіра<br>1. Я відчуваю, що мій тато розуміє мене.<br>2. Я можу довірити татові свої секрети.<br>3. Коли мені важко, я звертаюсь до тата за підтримкою.<br>Комунікація<br>1. Мені легко говорити з татом про особисте.<br>2. Мій тато слухає мене уважно.<br>3. Я можу сказати татові майже все, що думаю і відчуваю.<br>Відчуження<br>1. Іноді мені здається, що мій тато мене не розуміє.<br>2. Я почуваюсь далеким(ою) від тата.<br>3. Я часто злюсь на тата, але не можу йому про це сказати. | Довіра<br>1. Мої друзі розуміють мене.<br>2. Я можу поділитися з друзями своїми секретами.<br>3. Я довіряю своїм друзям, коли мені потрібна підтримка.<br>Комунікація<br>1. Мені легко говорити з друзями про особисте.<br>2. Мої друзі уважно слухають мене.<br>3. Я можу сказати друзям майже все, що думаю і відчуваю.<br>Відчуження<br>1. Я іноді почуваю себе ізольованим(ою) серед друзів.<br>2. Я почуваюсь далеким(ою) від своїх друзів.<br>3. Я часто відчуваю, що друзі не розуміють мене. |

IPPA активно використовується для дослідження процесу сепарації в юнацькому віці, оскільки дозволяє оцінити якість прихильності до батьків під час сепарації. Опитувальник допомагає зрозуміти баланс між автономією та зв'язком, що важливо для здорової сепарації.

Дана методика дає можливість порівняти якість прихильності до батьків та однолітків, що відображає один із ключових аспектів сепарації – перенесення емоційної прихильності з батьків на однолітків. А також виявляє патерни прихильності, які можуть сприяти або перешкоджати здоровій сепарації

Дослідження з використанням IPPA показують, що найбільш адаптивною для процесу сепарації є надійна прихильність, яка характеризується високими показниками довіри і комунікації та низьким рівнем відчуження. Молоді люди з такою прихильністю здатні розвивати автономію, зберігаючи при цьому позитивні зв'язки з батьками.

## 2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

В нашому дослідженні взяли участь 23 респонденти віком 15-18 років: 12 дівчат та 11 хлопців. Результати дослідження рівня психологічної сепарації за методикою Дж. Хофмана можемо бачити у зведеній підсумковій таблиці та на діаграмі.

*Таблиця 2.2*

**Результати дослідження рівня психологічної сепарації за методикою Дж. Хофмана**

| Тип сепарації | Бал | Максимум | Рівень |
|---|---|---|---|
| **Емоційна** | 22 | 30 | Середній |
| **Конфліктна** | 18 | 30 | Нижчий за середній |
| **Установча (ціннісна)** | 22 | 30 | Середній |
| **Функціональна** | 19 | 30 | Нижчий за середній |

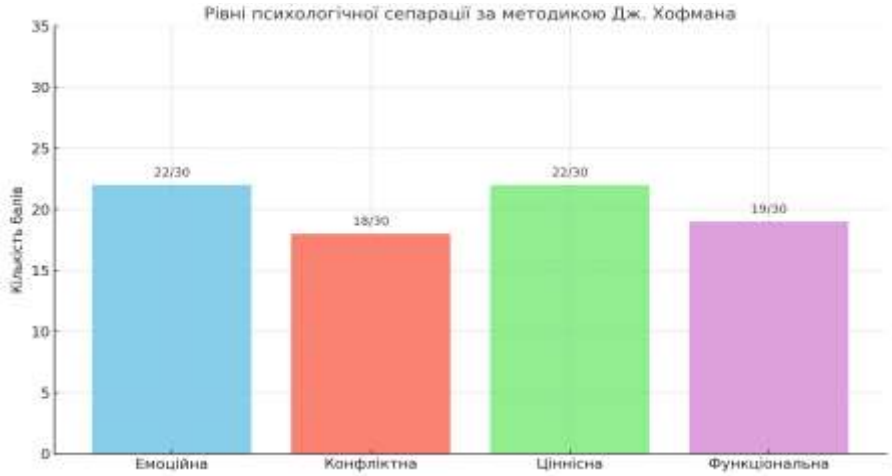



**Рис. 2.1 Результати дослідження рівня психологічної сепарації за методикою Дж. Хофмана**

На підставі аналізу отриманих результатів можемо запропонувати таку їх інтерпретацію.

Емоційна сепарація.

Отриманий результат свідчить про середній рівень емоційної сепарації. Це означає, що більшість респондентів вже достатньо емоційно віддалені від батьків, можуть зберігати емоційний баланс, не залежачи повністю від їх схвалення чи підтримки. Водночас емоційний зв'язок з батьками залишається, але не домінує над особистими почуттями і виборами.

Конфліктна сепарація

Отриманий результат нижчий за середній, що може свідчити про труднощі у вираженні власної думки респондентів в конфліктних ситуаціях з батьками. Більшість з них або уникає конфліктів або не завжди здатні відстоювати свої межі, що є типовим для осіб із недостатньо сформованою автономією. На нашу думку, розвиток навичок асертивної поведінки може посприяти в цьому напрямі.

Установча (ціннісна) сепарація.

Середній рівень установчої (ціннісної) сепарації говорить про поступове формування власної системи поглядів та переконань у респондентів. Хоча більшість з них ще частково орієнтується на цінності батьків, але дедалі частіше вони вже починають робити власний вибір на основі особистих переконань. Це природний і здоровий процес у становленні дорослої ідентичності.

Функціональна сепарація

Рівень функціональної сепарації є нижчим за середній, що може свідчити про залежність у побутовому, фінансовому або організаційному аспектах. Це говорить про той факт, що більшість респондентів ще не повністю бере відповідальність за власне життя, що є типовим для юнацького віку. Розвиток самостійності у прийнятті рішень, розпорядженні часом та ресурсами стане важливим кроком до повноцінної сепарації.

Загалом, отримані результати демонструють активний процес сепарації. Це здоровий і поступовий процес, що потребує часу, досвіду та підтримки. Адже особистісне зростання і незалежність формується через спроби, помилки та самоусвідомлення.

Узагальнені результати за опитувальником прихильності до батьків та однолітків (IPPA) представлені у таблиці.

*Таблиця 2.3*

**Результати дослідження прихильності до батьків та однолітків (за опитувальником IPPA)**

| Параметр | Матір | Батько | Однолітки |
|---|---|---|---|
| Довіра, середній бал | 3,5 | 2,5 | 4 |
| Комунікація, середній бал | 3 | 3 | 4 |
| Відчуження, середній бал | 3 | 3 | 2 |

Зважаючи на отримані середні бали для кожної категорії, можна зробити кілька висновків щодо відносин із матір'ю, батьком та однолітками за трьома основними аспектами прихильності:

1. Довіра:

Матір: середній бал 3,5 - це достатньо високий рівень довіри, що вказує на помірковану, але достатню довіру до мами.

Батько: середній бал 2,5 - це нижчий рівень довіри, що може свідчити про проблеми або відсутність близьких зв'язків та відсутність повної довіри до батька.

Однолітки: середній бал 4 - високий рівень довіри до однолітків, що говорить про відкритість і близькість з друзями.

2. Комунікація:

Матір: середній бал 3, що вказує на достатньо хорошу, але не ідеальну комунікацію з мамою.

Батько: середній бал 3 - так само як у випадку з мамою, комунікація з батьком є на середньому рівні, але може бути місце для покращення.

Однолітки: середній бал 4 - це високий рівень комунікації з однолітками, що може вказувати на відсутність перешкод у відкритому спілкуванні з друзями.

3. Відчуження:

Матір: середній бал 3, що свідчить про середнє відчуття відчуженості від матері, що може означати певну дистанцію або час від часу виникають проблеми в стосунках.

Батько: середній бал 3 - схожий рівень відчуженості до батька, що також вказує на можливу емоційну дистанцію або відсутність дуже близьких відносин.

Однолітки: середній бал 2 - відчуження з однолітками виглядає меншим, що може свідчити про хороші та теплі стосунки з друзями. Узагальнюючи, можемо зробити висновок про те, що довіра до матері і комунікація з нею знаходяться на середньому рівні (3-3,5), що вказує на стабільні, але не дуже тісні стосунки. Відчуження (3) може свідчити про певну емоційну дистанцію, але без значних проблем.

Довіра та комунікація з батьком є нижчими (2,5 і 3), що може означати, що стосунки з ним є менш близькими та відкритими. Відчуження також середнє (3), що підтверджує певну дистанцію. До однолітків є найбільша довіра (4) та комунікація (4), що свідчить про наявність сильних і відкритих дружніх зв'язків. Відчуження з однолітками низьке (2), що підтверджує відсутність проблем у цих відносинах. В якості рекомендацій можна запропонувати покращити довіру та комунікацію з батьком. Більш відкрите спілкування та спільна діяльність з ним можуть сприяти зростанню довіри та покращенню відносин. Можливо, корисно працювати над поглибленням емоційної близькості з обома батьками. Зміцнення зв'язків з однолітками виглядає як сильна сторона, але важливо підтримувати здорові та конструктивні стосунки з друзями, не забуваючи при цьому про сім'ю.

## 2.3. Узагальнення та рекомендації щодо отриманих результатів

Отримані відповіді респондентів свідчать про те, що процес психологічної сепарації від батьків відбувається неоднорідно. Емоційна та ціннісна сепарація знаходяться на середньому рівні - це ознака того, що опитувані вже мають власні емоційні реакції та погляди, хоча ще й дослухаються до батьків.

Конфліктна та функціональна сепарація нижчі за середній рівень, що може свідчити про емоційні труднощі у самостійних рішеннях, конфліктах або практичній самостійності. Це є типовою картиною для юнацького віку або періоду переходу до дорослого життя.

В частині рекомендацій щодо проявів емоційної сепарації важливо продовжувати формувати здатність регулювати емоції незалежно від реакцій батьків. Вправи на усвідомлення власних потреб і почуттів допоможуть зберігати баланс між близькістю й автономією.

Що стосується конфліктної сепарації, то в цьому аспекті варто розвивати навички асертивного спілкування, вміти висловлювати незгоду без агресії чи уникання. Практикуйте конструктивні конфлікти, почніть з дрібних ситуацій, де можна безпечно відстояти свою позицію.

Ціннісна сепарація: аналізуйте, порівнюйте різні світогляди, формуйте власну систему переконань. Задайте собі питання: «Що важливо особисто для мене?» незалежно від того, як було в родині.

При функціональній сепарації практикуйте самостійне прийняття рішень у побуті, навчанні, фінансах. Встановіть незначні цілі і поступово підвищуйте їх складність.

З метою покращення та розвитку стратегій у комунікації з рідними, близькими та друзями доречно виокремити декілька напрямів, зокрема:

1. Робота над довірою з батьками. Для цього доцільно використовувати стратегії активного слухання та підтримки. Наприклад, під час розмов з

батьками варто виражати свої почуття і потреби, бути відкритим до їхніх реакцій і прагнути розуміти їх точку зору.

З цією метою варто організувати час для спільних заходів із батьками, щоб створити можливості для більш глибоких і відкритих розмов. Попросити батьків більше допомагати в прийнятті рішень, що допоможе відчути більшу підтримку.

Прагнути до стабільних і передбачуваних взаємодій, щоб батьки могли бачити ваші намагання зміцнити довіру.

2. Покращення комунікації з батьками. Для цього важливо не лише говорити, але й слухати. Важливо дати батькам зрозуміти, що їхня думка важлива для вас, і що ви готові до обміну думками без осуду. Приділяйте більше уваги тому, що батьки хочуть сказати, а не лише те, що ви хочете передати.

Обговорюйте не лише проблеми, а й позитивні моменти вашого життя, щоб сприяти побудові більш відкритої атмосфери для спілкування. Пропонуйте цікаві теми для розмов, які можуть бути приємними для всіх учасників.

3. Зниження відчуження. Відчуження може виникати через недостатню емоційну підтримку або невирішені конфлікти. Для зниження відчуження важливо намагатися будувати емоційні зв'язки та вирішувати існуючі суперечності. Проводьте більше часу разом з батьками, робіть щось спільне по дому тощо.

Якщо є конфлікти, важливо обговорювати їх відкрито і без звинувачень, зосереджуючись на своїх почуттях і потребах. Шукайте компроміси і не бійтеся визнавати свої помилки, це допомагає зменшити дистанцію в стосунках.

4. Підтримка відносин з однолітками. Якщо довіра та комунікація з однолітками на високому рівні, важливо продовжувати ці зв'язки та інвестувати в них. При цьому важливо також балансувати стосунки з друзями та родиною. Підтримувати активні соціальні взаємодії, залучати друзів до

спільних заходів, зокрема на допомогу може прийти участь у групових активностях або волонтерських проектах. Проявляйте ініціативу у спілкуванні, цікавтеся життям друзів, підтримуйте їх в складних ситуаціях.

Варто також підтримувати здоровий баланс між соціальним життям і часом, проведеним із сім'єю, щоб уникнути емоційного вигорання і зберегти гармонійні відносини з усіма важливими людьми.

Важливо пам'ятати, що довіра, комунікація та відчуження залежить не тільки від інших людей, але й від нашої здатності відкрито висловлювати свої почуття і бути готовим/ою до компромісів. Емоційна зрілість та саморефлексія можуть допомогти у розвитку більш глибоких і стійких стосунків.

Ви маєте хороші стосунки з однолітками, але є деякі аспекти в стосунках з батьками, над якими можна працювати. Найголовніше - це розвиток відкритої комунікації, створення можливостей для спільного проведення часу та розуміння один одного. Якщо фокусуватися на цих аспектах, можна покращити не тільки довіру, а й емоційну близькість у сім'ї.

За результатами проведеного емпіричного дослідження процесу психологічної сепарації молоді з батьківської сім'ї можна сформулювати такі основні висновки.

Методологічний інструментарій дослідження було сформовано з урахуванням комплексної природи процесу психологічної сепарації та включав діагностику різних її аспектів: емоційного, когнітивного, поведінкового та фінансового. Використання психодіагностичних методик дозволило вивчити особливості перебігу сепараційних процесів у сучасної української молоді, а також виявити ключові чинники, що впливають на цей процес.

Емпіричні дані підтвердили нерівномірність розвитку різних аспектів психологічної сепарації: у більшості досліджуваних найвищі показники спостерігалися за шкалою поведінкової автономії, тоді як емоційна сепарація виявилася найбільш проблематичною.

Дослідження встановило сильний взаємозв'язок між стилем батьківського виховання та характером сепараційних процесів. Надмірна батьківська опіка та контроль, а також емоційна холодність негативно корелюють з формуванням здорової психологічної автономії. Особливу значущість мають стосунки з батьками тієї ж статі, що й молода людина.

На основі отриманих результатів було розроблено практичні рекомендації щодо підтримки здорового процесу сепарації молоді. Рекомендації включають заходи з розвитку навичок самостійного прийняття рішень, підвищення емоційного інтелекту, трансформації дитячо-батьківських стосунків та попередження конфліктів у процесі відокремлення від батьківської сім'ї.

Загалом, проведене емпіричне дослідження розширює наукові уявлення про специфіку процесу психологічної сепарації та створює підґрунтя для розробки ефективних програм психологічної допомоги молоді та їхнім батькам на етапі сепарації.

# ВИСНОВКИ

Проведене теоретичне та емпіричне дослідження дозволило дійти кількох узагальнених висновків щодо процесу психологічної сепарації молоді з батьківської сім'ї. Психологічна сепарація є важливим аспектом особистісного розвитку, що відображає здобуття молодою людиною автономії, незалежності у прийнятті рішень, емоційної самостійності та формування власної ідентичності. Цей процес має багатовимірний характер і включає емоційну, поведінкову, фінансову та когнітивну автономію.

Період молодості є критичним для реалізації сепараційного процесу, адже саме в цьому віці формуються ключові життєві установки, світогляд, відбувається активне професійне й особистісне самовизначення. Сепарація на цьому етапі забезпечує перехід до зрілої, відповідальної особистості. Процес сепарації зумовлюється рядом внутрішніх і зовнішніх факторів: особистісними якостями молодої людини, стилем виховання в батьківській сім'ї, соціальними умовами, культурним контекстом, економічними обставинами та взаєминами з батьками.

Проведене емпіричне дослідження підтвердило, що рівень психологічної сепарації значною мірою корелює із впевненістю у собі, самостійністю у прийнятті рішень, задоволеністю міжособистісними відносинами та рівнем психологічного благополуччя. Водночас виявлено, що надмірна залежність від батьків у молодому віці може уповільнювати розвиток особистісної автономії.

Отримані результати дозволили сформувати практичні рекомендації щодо підтримки процесу сепарації в молодому віці. Зокрема, важливими є сприяння розвитку емоційної зрілості, підтримка самостійного досвіду, формування критичного мислення, а також робота з батьками щодо усвідомлення потреби відпускати дітей у доросле життя. Психологічна сепарація є необхідним етапом у становленні молодої людини як зрілої, незалежної особистості, а її успішне проходження є передумовою повноцінної інтеграції у доросле життя.

# СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гошовська Д., Гошовський Я. Психологічні особливості сепарації в родинах вимушених переселенців. *Психологічні перспективи*. 2020. Вип. 35. С. 54-69.

2. Коцан І., Вірна Ж. Психологічна сепарація від батьківської сім'ї як чинник становлення ідентичності у період ранньої дорослості. *Психологічний часопис*. 2021. Т. 7, № 1. С. 90-102.

3. Колісник О. Емоційна сепарація від батьків як предиктор психологічного благополуччя в юнацькому віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету.* Серія : Психологічні науки. 2020. № 2. С. 64-71.

4. Павелків В. Психологічні особливості сепарації молоді від батьківської сім'ї в умовах соціальних трансформацій. *Психологія і суспільство*. 2021. № 83(1). С. 122-135.

5. Шевченко Н., Чепіга Л. Вікові особливості процесу психологічної сепарації в юнацькому віці. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2022. Вип. 7. С. 133-147.

6. Дідик Н. Сепарація від батьків як етап становлення особистісної зрілості в період молодості. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В.О. Сухомлинського.* Серія : Психологічні науки. 2021. № 1(15). С. 44-51.

7. Гринів О. Феномен психологічної сепарації у контексті формування життєвих перспектив молоді. *Актуальні проблеми психології*. 2023. Т. 15, № 2. С. 78-90.

8. Литвин-Кіндратюк С. Психологічні чинники успішної сепарації від батьківської сім'ї у період раннього дорослішання. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2022. № 1(57). С. 120-136.

9. Сердюк Л., Шамич О. Психологічна автономія та сепарація від батьків як чинники самодетермінації розвитку особистості в юнацькому віці. *Актуальні проблеми психології*. 2020. Т. 14, № 2. С. 205-215.

10. Василенко Л. Батьківські стилі виховання та їх вплив на процес психологічної сепарації у ранній дорослості. *Проблеми сучасної психології*. 2024. Т. 2, № 1. С. 17-31.

11. Benincasa L., Karademas E. C. Being both demanding and supportive: Young adults' perceptions of parental behavior and psychological differentiation. *Journal of Family Psychology*. 2020. Vol. 34, № 5. P. 570-583.

12. Moreno-Rodríguez R., Soenens B. The role of helicopter parenting in psychological separation and mental health among emerging adults. *Journal of Adolescence*. 2021. Vol. 86. P. 15-27.

13. Park Y. S., Kim B. S. K., Chiang J., Ju C. M. Psychological well-being and separation-individuation: Examining the effects of attachment, acculturation, and social support. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*. 2020. Vol. 26, № 3. P. 334-346.

14. Zupančič M., Kavčič T. Emerging adults' financial independence from parents and their psychological adjustment. *Journal of Adult Development*. 2021. Vol. 28. P. 221-234.

15. Scharf M., Shulman S. Intergenerational transmission of autonomy and relatedness: The role of mother-daughter relationships in emerging adulthood. *Family Process*. 2020. Vol. 59, № 3. P. 1192-1205.

16. Kins E., de Mol J., Beyers W. «When will I be ready?»: Psychological separation, readiness for independence, and perceived adulthood. *Journal of Social and Personal Relationships*. 2022. Vol. 39, № 5. P. 1298-1319.

17. Yang Y., Zhu J., Li Y. Helicopter parenting and psychological separation in Chinese young adults: The mediating role of self-efficacy. *Current Psychology*. 2023. Vol. 42, № 1. P. 13249-13261.

18. Turner L. A., McCormick W. H. Academic achievement during college: The role of psychological separation-individuation and parental attachment. *Journal of College Student Development*. 2022. Vol. 63, № 1. P. 97-112.

19. Aquilino W. S., Ying Z. Extended co-residence between young adults and their parents: Effects on psychological well-being. *Journal of Marriage and Family*. 2020. Vol. 82, № 5. P. 1556-1572.

20. Manzi C., Roccato M., Paderi F. Promoting psychological separation and young adults' well-being: The role of identity integration. *Frontiers in Psychology*. 2021. Vol. 12.

21. Lindell A. K., Killoren S. E., Campione-Barr N. Parent-child relationship quality and psychological control as mediators of the association between marital conflict and early adult internalizing behaviors. *Developmental Psychology*. 2021. Vol. 57, № 4. P. 478-490.

22. Brenning K., Soenens B., Van Petegem S., Kins E. Perceived parental autonomy support and psychological control: Associations with emotion regulation and psychological separation in emerging adulthood. *International Journal of Behavioral Development*. 2023. Vol. 47, № 1. P. 70-83.

23. Inguglia C., Ingoglia S., Liga F., Musso P., Lo Coco A. Separating the domains of separation: Different associations of separation-individuation with identity and autonomy in Italian emerging adults. *Journal of Adult Development*. 2020. Vol. 27. P. 151-164.

24. Majorano M., Brondino M., Morelli M., Maes M. Psychological separation from parents, emotional autonomy, and internalizing problems during emerging adulthood. *Journal of Clinical Psychology*. 2022. Vol. 78, № 6. P. 969-985.

25. Cohen-Malayev M., Schachter E. P., Rich Y. The challenges of separation-individuation in contexts of different religiosity: The role of spiritual identity. *Emerging Adulthood*. 2021. Vol. 9, № 3. P. 265-279.

26. Luyckx K., Soenens B., Vansteenkiste M. The role of parental psychological control in the associations between need satisfaction during the transition to university and well-being. *Journal of Adolescence*. 2020. Vol. 79. P. 249-260.

27. Parra A., Oliva A., Reina M. C. Separation-individuation from parents as a developmental milestone in emerging adulthood. *International Journal of Behavioral Development*. 2023. Vol. 47, № 2. P. 144-155.

28. Lionetti F., Palladino B. E., Moses Passini C., Casonato M. The development of parental monitoring during adolescence: A meta-analysis. *European Journal of Developmental Psychology*. 2021. Vol. 18, № 4. P. 580-601.

29. Sugimura K., Crocetti E., Hatano K., Meeus W., Dimitrova R. Pathways from psychological separation to identity formation across cultures: A longitudinal analysis. *Journal of Youth and Adolescence*. 2022. Vol. 51, № 1. P. 165-178.

30. Wood D., Crapnell T., Hyde Z. Emerging adulthood, psychological separation, and mental health: A longitudinal sibling study. *Journal of Youth and Adolescence*. 2020. Vol. 49, № 7. P. 1503-1519.

# ДОДАТКИ

**Додаток А**

## Методика психологічної сепарації від батьків (Дж. Хоффман)

Інструкція: Оцініть кожне твердження за шкалою від 1 до 5:

1 - зовсім не згоден

2 - скоріше не згоден

3 - важко сказати

4 - скоріше згоден

5 - повністю згоден

Емоційна сепарація

1. Я відчуваю себе емоційно незалежним(ою) від батьків.

2. Мені не обов'язково розповідати батькам про кожну подію у своєму житті.

3. Мені зручно приймати важливі рішення без емоційної підтримки батьків.

4. Я не відчуваю провини, коли дію по-своєму.

5. Я не відчуваю надмірної тривоги, якщо не отримую схвалення від батьків.

6. Я можу бути щасливим(ою), навіть якщо не маю тісного емоційного контакту з батьками.

Конфліктна сепарація

1. Я не боюся висловлювати свою незгоду з батьками.

2. Я не уникаю конфліктів з батьками, якщо мої погляди інші.

3. Я спокійно переношу ситуації, коли маю розбіжності з батьками.

4. Мені вдається захищати свою точку зору перед батьками.

5. Я не погоджуюся з батьками лише для того, щоб уникнути сварки.

6. Я не відчуваю потреби приховувати свої переконання, навіть якщо

вони суперечать думці батьків.

Установча (ціннісна) сепарація

1. Мої життєві погляди сформовані незалежно від батьківських.

2. Я можу приймати рішення, керуючись власними цінностями.

3. Мої переконання можуть значно відрізнятися від поглядів моєї родини.

4. Я критично ставлюся до цінностей, яких дотримуються мої батьки.

5. Я не копіюю погляди батьків, а формую власні.

6. Мені легко аргументувати свою точку зору, навіть якщо вона суперечить батьківській.

Функціональна сепарація

1. Я сам(а) вирішую питання, пов’язані з навчанням або кар’єрою.

2. Я сам(а) організовую свій день і справляюсь з побутовими справами.

3. Я можу фінансово забезпечити себе або прагну до цього.

4. Я приймаю рішення щодо особистих стосунків без втручання батьків.

5. Я не потребую допомоги батьків для вирішення щоденних проблем.

6. Я сам(а) контролюю своє життя і не покладаюся на поради батьків у всьому.

**Додаток Б**

## Опитувальник прихильності до батьків та однолітків (IPPA)

Інструкція: Прочитайте кожне твердження та визначте, наскільки воно відповідає вашим почуттям або досвіду. Використовуйте наступну шкалу:
1 - зовсім не згоден

2 - скоріше не згоден

3 - не впевнений

4 - скоріше згоден

5 - повністю згоден

**Матір**

Довіра

1. 1. Я відчуваю, що моя мама розуміє мене.
2. 2. Я можу довірити мамі свої секрети.
3. 3. Коли мені важко, я звертаюсь до мами за підтримкою.

Комунікація

4. 1. Мені легко говорити з мамою про особисте.
5. 2. Моя мама слухає мене уважно.
6. 3. Я можу сказати мамі майже все, що думаю і відчуваю.

Відчуження

7. 1. Іноді мені здається, що моя мама мене не розуміє.
8. 2. Я почуваюсь далеким(ою) від мами.
9. 3. Я часто злюсь на маму, але не можу їй про це сказати.

**Батько**

Довіра

10. 1. Я відчуваю, що мій тато розуміє мене.
11. 2. Я можу довірити татові свої секрети.
12. 3. Коли мені важко, я звертаюсь до тата за підтримкою.

Комунікація

13. 1. Мені легко говорити з татом про особисте.
14. 2. Мій тато слухає мене уважно.
15. 3. Я можу сказати татові майже все, що думаю і відчуваю.

Відчуження

16. 1. Іноді мені здається, що мій тато мене не розуміє.
17. 2. Я почуваюсь далеким(ою) від тата.
18. 3. Я часто злюсь на тата, але не можу йому про це сказати.

**Однолітки**

Довіра

19. 1. Мої друзі розуміють мене.
20. 2. Я можу поділитися з друзями своїми секретами.
21. 3. Я довіряю своїм друзям, коли мені потрібна підтримка.

Комунікація

22. 1. Мені легко говорити з друзями про особисте.
23. 2. Мої друзі уважно слухають мене.
24. 3. Я можу сказати друзям майже все, що думаю і відчуваю.

Відчуження

25. 1. Я іноді почуваю себе ізольованим(ою) серед друзів.
26. 2. Я почуваюсь далеким(ою) від своїх друзів.
27. 3. Я часто відчуваю, що друзі не розуміють мене.